طبِ اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات

الحسنی
بک ڈپو
مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد، کراچی

بسم اللہ الرحمن الرحیم

قُلْ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ

(اے رسولؐ آپ فرما دیجیے کہ مومنین کیلئے ہدایت اور شفا ہے)

طبِ اسلامی

اور جدید

میڈیکل سائنس کے انکشافات

طب نبویؐ، طب امام جعفر صادقؑ اور طب امام علی رضاؑ

اس مشہور و متبرک کتاب میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج
اور احادیث آئمہ معصومینؑ کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے
یہ کتاب ہر گھر کی زینت بنانے کے قابل ہے

ناشر
الحسن بک ڈپو
مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد کراچی

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب :۔ طبِ اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات
ترجمہ و اقتباس :۔ ڈاکٹر جواد فاضل تہران۔ ایران)
اُردو ترجمہ :۔ سرور علی شاکر
ترتیب و پیشکش :۔ محمد حسین نگر بھکری (ایم۔اے)
زیر نظر :۔ محمد حسن
ناشر :۔ الحسن بکڈپو مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد کراچی
تعداد ایک ہزار
سالِ اشاعت طبع اول ۔ ۱۹۹۵
طبع دوم ۔ ۱۹۹۶
پرنٹنگ :۔ منافرآرٹ ۔ ۶۶۲۴۴۹ ۔ ۶۶۳۳۵۶۸
ہدیہ ۸۵/- روپے

بسمہ تعالیٰ

نحمدہ ونصلی علیٰ رسولہ الکریم و آلہ طیبین الطاہرین

عرضِ ناشر

امابعد ہر انسان کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ زندگی اور بیماری ہمیشہ سے لازم و ملزوم رہی ہے لہٰذا ہر ملک اور ہر دور میں انسانی ذہن ایسی دواؤں اور علاج کا متلاشی رہا ہے تاکہ بیماریوں کا موثر طریقے سے مقابلہ کرسکے۔

اسی طرح علاج کی تاریخ بھی اتنی ہی قدیم ہے جتنا خود وجودِ مرض قدیم ہے۔ ہم یہاں تو محض زیرِ نظر کتاب "طبِ اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات" کی اشاعت کے سلسلے میں کچھ گذارشات پیش کرنا ہے۔

یہ کتاب دراصل عربی میں لکھی گئی تھی، اس کا ترجمہ فارسی میں ڈاکٹر جواد فاضل نے کیا تھا اور اس کتاب کی افادیت کو دیکھتے ہوئے فارسی سے اردو میں ترجمہ کرایا گیا۔ تاکہ مومنین اس سے فائدہ اٹھاسکیں۔

اس کتاب میں مستند احادیث کی مدد سے علاج امراض کے سلسلے میں حضور نبی کریم حضرت محمد مصطفےٰ، حضرت امام جعفر صادقؑ اور حضرت امام علی رضا علیہم السلام کے ارشاداتِ گرامی ترتیب سے پیش کئے گئے ہیں۔ معصومینؑ کے ان ارشادات کی روشنی میں مختلف امراض کے علاج اور پرہیز کے بارے میں ہماری رہنمائی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ کتاب

اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتی ہے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو دو چیزوں سے پیدا کیا ہے ایک جسم اور دوسرے روح۔

اسی لئے ائمہ معصومین علیہم السلام جو ہادیانِ امت بھی ہیں، امراض جسمانی کے ساتھ امراضِ روحانی کا بھی علاج بتایا گیا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب ہر لحاظ سے لوگوں کے لئے مفید ثابت ہوگی۔ اور ہم نے اس کتاب کو بڑی نفاست اور سلیقہ کے ساتھ شائع کرنے کی کوشش کی ہے۔

ہم اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہیں کہ

اے معبودِ برحق! اے خالقِ انوارِ چہاردہ معصومین ہماری اس کاوش کو قبول فرما، اور تمام مومنین و مومنات کو اپنے حبیب حضرت محمد مصطفےٰ اور اُن کی آلِ پاک کے صدقے میں شفا نصیب ہو۔

آمین یارب العالمین

والسلام

خاکپائے اہلبیت علیہم السلام

محمد حسین نگر بھکری (ایم۔اے)

فہرست

گفتارِ مولف

علمِ ادب

صفحہ

سب سے پہلی طبی یونیورسٹی ۱۴
ظہورِ اسلام سے قبل طب ۱۵
مذاہبِ اسلام میں طب ″
ان احادیث کے اسناد ۱۸
طب النبیؐ ″
طب الصادقؑ ″
طب الرضاؑ ۱۹

طبّ النبیؐ ۲۱

ہر مرض کا علاج ۲۲
طولِ عمر کی نشانی ″
بیماری کی جڑ ″
بھوک ″
معدہ ″
علاج ۲۲
عادتِ نفس ″
دسترخوان ۲۳
گرم اور ٹھنڈے کھانے ″
انکساری ″
کھانا ″
کھانا کھانے کے آداب ″
دوسروں کے ساتھ کھانا ″
برکت ″
مسواک ۲۴
خلال ″
مختلف غذائیں ″
بھوک کو چھپانا ″
مہمان ۲۵
کم کھانا ″
پینے کی چیزیں ″

احتکار	۲۵	جسم اور دل کو تندرست رکھنے کے عمل	۲۷
غذا سے دوری کے اسباب	〃	شہد کے فوائد	〃
غربت وافلاس	〃	حافظہ کو قوی کرنا	۲۷
بہترین غذائیں	〃	وضع حمل کے بعد	۲۸
روٹی	〃	کھجور	〃
نمک	۲۶	کھجور اور انار کا درخت	〃
پانی	〃	ناشتے میں کھجور کا استعمال	〃
پانی پینے کے آداب	〃	کھجور سے افطار	〃
زیادہ کھانے کے نقصانات	〃	نئے پھل	〃
گوشت اور نشہ آور چیزیں	〃	انجیر	〃
دو بہترین چیزیں	〃	بہ	〃
بھیڑ کا گوشت	〃	خربوزہ اور انگور	〃
گوشت کھانے کے نقصانات	〃	جنت کے پھل	〃
پھل	〃	خربوزہ کے فوائد	۲۹
عطرِ بنفشہ	۲۷	انار کا رس	〃
حاملہ عورتوں کیلئے ایک مفید غذا	〃	ترنج	〃
پنیر اور دودھ	〃	کدو	〃
دودھ کے فوائد	〃	کشمش	〃
نسیان	〃	کرفس	〃
دودھ کا استعمال	〃	سرکہ	〃

حضورؐ کے پسندیدہ پھل	۲۹	حلم کے بارے میں تین نصیحتیں	۴۲
عناب	〃	علم کے بارے میں تین نصیحتیں	۴۳
کھیرا	〃	مذہب جعفریہ	۴۴
نرگس کے پھول	۳۰	امام علیہ السلام کی رحلت	۴۵
مہندی کے فوائد	〃	امام علیہ السلام کا مقام و مرتبہ	۴۶
مرزنگوش	〃	مختلف امراض اور ان کا علاج	۴۸
گلاب کے پھول	〃	سر کا درد	〃
سبزی	〃	زکام	۴۹
لہسن	〃	نظر کی کمزوری	〃
نئے شہر میں سبزی کا استعمال	〃	موتیا	۵۰
اجوائن کا استعمال	〃	پیٹ کا درد	〃
سنا	〃	دست	۵۱
کالی ہڑ	۳۱	ریاحی درد	〃
فصدِ خون	〃	سوجن	〃
مٹی کھانے سے منع	〃	جسمانی کمزوری	〃
درد اور رنج	〃	ملیریا بخار	۵۲
زکام	〃	دست	〃
کاسنی کے پتے	〃		
کلونجی	〃		
طب الصادقؑ	۳۲		
امام جعفر صادقؑ کے حالاتِ زندگی	〃		

برص ۵۳
بلغم ״
پیشاب کی تکلیف ״
منی کی کمزوری ۵۴
قوتِ باہ کی کمی ״
لہسن ۵۵
پیاز ۵۷
مولی ۵۹
گاجر ״
بینگن ۶۰
کدو ۶۱

سبزی اور پھلوں سے متعلق
امام علیہ السلام کی گفتگو

انگور ۶۳
سیب ۶۴
انار ۶۵
بہ ۶۶
انجیر ۶۷
کھجور ۶۸

★

سبزیاں ۶

ساگ ۷۰
کاسنی ۷۱
طبیب ۷۲

طبِ روحانی سے متعلق
امامؑ کی گفتگو ۷۸

غصہ ۸۲
جھوٹ ۸۵
حسد ۸۷
غرور و تکبر ۸۸
وعدہ خلافی ۸۹
حرص ۹۰
خودنمائی ۹۱

طبّ الرضاؑ ۹۳

پرہیز ۹۶
غذا میں رعایت ۱۰۱

★

امام کے خط میں علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء سے متعلق نکات ۱۰۶

علم تشریح ۱۰۶
یہ روح کیا ہے؟ ۱۰۸
دوسرے جسمانی حصے ۱۰۹
وظائف الاعضاء ۱۱۲
جو غذا طبیعت کے لئے سازگار ہو اُسی سے استفادہ کرنا چاہیئے ۱۱۸
حفظانِ صحت سے متعلق نکات ۱۲۰
بھوک کیا ہے؟ ۱۲۳
سیری کیا ہے؟ ״

مہینوں اور موسموں کی خصوصیات ۱۲۵

سال کے موسم ۱۲۵
موسمِ بہار ״
فروری ״
مارچ ״
اپریل ۱۲۶

موسمِ گرما ״

مئی ״
جون ۱۲۷
جولائی ״
اگست ״

موسمِ خزاں ۱۲۷

ستمبر ״
اکتوبر ۱۲۸

موسمِ سرما ״

نومبر ״
دسمبر ۱۲۸
جنوری ״
موسموں سے متعلق حفظانِ صحت کا نظام ״
حلال شراب ۱۳۷
غذاؤں میں مواد سمیہ ۱۴۰
معدنیات اور وٹامن ۱۴۱

انسان کو بلغم، خون اور دو تلخ مادوں سے خلق کیا گیا ہے ۱۴۶
مسواک ۱۴۸

صحت سے متعلق کچھ قوانین ۱۴۹

صفرا، سودا، خون، بلغم ۱۵۱، ۱۵۲

بچپن، جوانی، ادھیڑپن اور بڑھاپا

بچپن ۱۵۳
جوانی ″
ادھیڑپن ۱۵۴
بڑھاپا ″
ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں تو اُسے خلقت میں الٹ کر پھر بچوں کیطرح مجبور کر دیتے ہیں (قرآن کریم) ۱۵۵

فصدِ خون ۱۶۲

فصدِ خون جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا کرشمہ ہے ۱۶۹
مریض کے لئے عمومی طریقہ ۱۶۹
غذا سے علاج ″
دوا سے علاج ۱۷۰
دوائیوں کی اقسام ″
علاج کے طبعی عوامل ″
روحانی علاج ۱۷۱
جراحی علاج ″
فنی فصدِ خون ۱۷۴
مرکب غذائیں ۱۷۸
ناسازگار غذائیں ۱۸۰
مفردات علم طب ″
علم مفرداتِ طب ۱۸۱
غسل کرنا ۱۸۲
جسم کی نگہداشت ۱۸۵
جلد کیا ہے؟ ۱۸۷
پسینہ ۱۸۸
صحت سے متعلق کچھ نصیحتیں ۱۹۱
جسم کی خصوصی نگہداشت سے متعلق قوانین ۱۹۶
عمومی حفاظت ″
خصوصی حفاظت ″

منہ کی حفاظت ۱۹۷
آنکھوں کی حفاظت ۱۹۸
کانوں کی حفاظت ″
ناک کی حفاظت ۱۹۹
جلد کی حفاظت ۲۰۰
بالوں کی حفاظت ″
ہاتھوں کی حفاظت ″
نظام ہاضمہ کی حفاظت ۲۰۱
نظام تنفس کی حفاظت ″
دل، شریانوں اور وریدوں کی حفاظت ۲۰۲
مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت ″
اعصابی نظام کی حفاظت ″
پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت ″
جسم کی حفاظت ۲۰۳
مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات ۲۰۵ ″

پانی ۲۰۷

بارش کا پانی ۲۰۸
چشموں کا پانی ″
کنوؤں کا پانی ″
نہروں کا پانی ″

ہمبستری کے آداب ۲۱۳

ہمبستری کا مسئلہ ۲۱۵
آخری فصل ۲۲۱
احمق لوگ ۲۲۲
امام رضا علیہ السلام کے بارے میں چند جملے ۲۲۳
فرمانِ رسول و ارشاداتِ ائمہ ۲۲۶
علم طب اور میڈیکل سائنس ۲۲۸

گفتارِ مولّف

علم طبّ

ایسے عظیم علم کو جسے شارع اسلام نے اپنے بیان میں "علم الابدان" کا نام دیا ہے۔ یہ علم کون سی تاریخ کو وجود میں آیا؟

اس بارے میں مورّخین کے مختلف اقوال ہیں۔ بعض کا کہنا ہے کہ یہ مفید علم کلدانیوں کے ابتدائی تمدّن میں دریافت ہوا۔ اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے یمن کے کاہنوں نے تدبر و تعقل کے ذریعے علم طب کی راہ ہموار کی۔ یعنی انہوں نے مریضوں کے علاج کے لئے مختلف فارمولے تیار کئے۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ علم طب سب سے پہلے بابل کے کاہنوں میں وجود میں آیا، لہٰذا علم طب کو اہلِ بابل نے ایجاد کیا ہے۔

علم طب کی پیدائش کے بارے میں یہ مختلف اقوال ہیں لیکن زیادہ تر مورّخین یونانیوں کی طرف طب کی نسبت دیتے ہیں۔ اور یہی اکثر مورّخین کا نظریہ ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کہ جو طبیب بھی ہے اور مورّخ بھی، وہ اپنی کتاب عیون الانباء میں رقمطراز ہے کہ:

"علم طب کی ایجاد کو ایک مخصوص قوم سے نسبت نہیں دی جا سکتی۔ یہ صحیح ہے کہ اس علم میں ایک قوم دوسری قوم سے آگے ہو۔ لیکن ضروری نہیں کہ وہی قوم علمِ طب کی موجد بھی ہو۔ کیونکہ بعید نہیں کہ اس سے پہلی قومیں بھی علاج معالجے سے واقف ہوں۔ اور یہ علم اُن فنا ہو جانے والی اقوام سے اُن تک پہنچا ہو۔

اُس کے باوجود مورّخین کا ایک گروہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ علم طبّ کی بنیاد کلدانیوں نے رکھی اور انسانی امراض اور اسکے علاج کے لئے سب سے پہلے بابل کے کاہنوں نے بحث و تحقیق شروع کی۔

کہا جاتا ہے کلدانی لوگ ابتدا میں اپنے مریضوں کو عام شاہراہوں کے کنارے لٹا دیتے تھے، چنانچہ جو راہ گیر بھی مریض کے پاس سے گذرتا وہ اُس کی بیماری سے آگاہ ہو جاتا۔ اور کبھی اتفاقاً اُن راہگیروں میں ایسا راہگیر بھی ہوتا جو خود اس بیماری سے گذر چکا ہوتا، اور اسکے علاج سے بھی واقف ہوتا۔ تو وہ مریض کے سرپرستوں کے سامنے اپنی اسی بیماری اور اسکے علاج کا ذکر کرتا، چنانچہ جو لوگ اس وقت وہاں موجود ہوتے وہ راہگیر کی گفتگو کو ایک تختی پر محفوظ کر لیتے اور اسکے بعد ان تختیوں کو بُت کدوں پر لٹکا دیتے۔

اور یہیں سے علم طب کو کلدانیوں میں کاہنوں اور بُت کدوں کے متولّیوں سے نسبت دیتے ہیں۔ دنیا کی دوسری قوموں نے علم طبّ کو کلدانیوں سے حاصل کیا۔ اور اسی وجہ سے عربوں، مصریوں اور اہلِ فنی قیہ اور آشور کے لوگوں میں علاج معالجے کا ایک ہی طریقہ نظر آتا ہے۔

اس روایت کے مطابق علم طب ابتدا میں کلدہ میں دریافت ہوا۔ اور وہاں سے سرزمینِ یونان تک پہنچا اور یونانی علماء کے ہاتھوں مختلف ابواب و فصول میں منتظم و مرتب ہوا۔ اور یونان سے ایران و روم پہنچا۔

سب سے پہلی طبّی یونیورسٹی

جس طرح اسلام سے قبل ایران کی قدیم تاریخ کے بارے میں ہمارے پاس دوسروں کی روایات کے علاوہ کوئی مستند روایت نہیں، بالکل اسی طرح ہمیں صحیح طور پر نہیں معلوم کہ علم طب یونان سے کس طرح ہمارے ملک پہنچا۔ اور اس سرزمین پر کیسے اس کی ترویج ہوئی۔

البتہ یہ بات یقینی ہے کہ "جندی شاہ پور" کے ہسپتال کا شمار دنیا میں علم طب کی پہلی یونیورسٹی میں ہوتا ہے۔ اور یہ ملتِ ایران تھی کہ جس نے علم کی تاریخ میں پہلی بار علم طب کی تعلیم و تکمیل کے لئے یونیورسٹی بنانے کی فکر کی۔

ہمارا یہ دعویٰ نہیں کہ علمِ طبّ کا آغاز ہم ہی سے ہوا لیکن یہ کوئی پوشیدہ بات نہیں کہ اس دنیا میں سب سے پہلی طبّی یونیورسٹی کی بنیاد ہم ہی نے رکھی ہے۔ اسلام سے قبل عربوں کی تاریخ میں دو حاذق اطباء کا ذکر ملتا ہے۔ ایک ابن جدیم کہ جس کا تعلق "تیم الرباب" قبیلے سے تھا۔ اور دوسرا حارث بن کلدہ کہ جس کا تعلق طائف کے قبیلے بنی ثقیف سے تھا۔

عربوں کی روایت کے مطابق ان دونوں اطباء نے جندی شاہ پور سے طب کی تعلیم حاصل کی۔ اور یہ دونوں طبیب ساسانی بادشاہوں کے دور میں شعبۂ طب کے نگران تھے۔ اور انھوں نے طب سے متعلق

انتہائی بہترین خدمات انجام دیں

جندی شاہ پور صوبہ خوزستان کا ایک شہر تھا۔ شاہ پور اوّل شہنشاہ ساسانی نے اس کی بنیاد رکھی تھی، ابتدا میں یہ شہر روم کے جنگی اسیروں کی اقامت گاہ تھا، لیکن اس کے بعد ایک عظیم علمی مرکز بن گیا تھا کہ جس کی شہرت پوری دنیا میں پھیل گئی تھی۔ اس کے بعد اس شہر کو آکسفورڈ کی طرح یہاں کی یونیورسٹی کے نام سے پہچانا جانے لگا۔ اور جیسے ہی جندی شاہ پور کا نام سنا جاتا تو ذہن فوراً وہاں کی طبّی یونیورسٹی کی طرف چلا جاتا تھا۔

ظہورِ اسلام سے قبل طب

ظہورِ اسلام سے قبل عرب جہالت کی تاریکی میں ڈوبے ہوئے تھے اس وقت جندی شاہ پور نے تیمی اور ثقفی جیسے اپنے دو شاگرد عالم بشریت کے سپرد کئے، لیکن ظہورِ اسلام کے بعد عرب ایرانی طالب علموں سے آگے نکل سکے۔

اور محمد بن ذکریا، بوعلی سینا اور دوسرے بلند پایہ اطباء نے اپنی حکمت و دانائی سے مکمل طور پر علم طبّ کو اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ اور یہ عظیم و مقدس نعمت مذہبِ اسلام نے بطورِ انعام ملتِ ایران کو عطا کی۔

مذہبِ اسلام میں طِبّ

یہ ایک مسلّمہ حقیقت ہے کہ گوناگوں و متغیر حالات میں تمام مذاہب میں مذہبِ اسلام ہی ہے جو نوعِ انسانی کے لئے سب سے زیادہ

فطری، علمی، زندہ اور مناسب ہے
معصوم سے روایت کی گئی ہے۔

"حلال محمد حلال الی یوم القیامۃ و حرامہ حرام الی یوم القیامۃ"

"محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حلال کیا ہوا قیامت تک کیلئے حلال ہے۔ اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حرام کیا ہوا قیامت تک کے لئے حرام ہے۔"

دینِ مقدس اسلام نے اپنے مستحکم مصادر و مآخذ اور تعلیماتِ عالیہ کے ذریعہ اس ایٹمی دور میں سورج سے بھی ہزارہا درجے روشن تر دلیلوں سے اپنے آپ کو زندہ دین کے طور پر پہچنوایا ہے۔

اب ہم اس کتاب میں اسلامی طب و بہداشت سے متعلق گفتگو کریں گے اور محمد بن عبد اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسلام کامل کا طبیب کی صورت میں مشاہدہ کریں گے۔

قرآنِ کریم یہ قانونِ جہانی یہ دستور رشد و ہدایت یہ عظیم کتاب خدا بزرگ و برتر کی جانب سے اس کے بندوں میں سے انتہائی صادق و پرہیزگار انسان محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر نازل ہوئی۔ اس میں زندگی کے جامع ترین قوانین موجود ہیں۔ بلاشبہ اس میں کسی بھی قسم کا کوئی نقص و عیب نہیں ہے۔ اور اس کی مقدس تعلیمات میں طب و حفظانِ صحت کے بارے میں بھی گفتگو کی گئی ہے جو کہ انسانی زندگی کی انتہائی اہم ضرورت ہے، اور بنی نوعِ انسان کے لئے اسرار و رموز کی تشریح و تفسیر کرنا قرآن کے حاملین و حافظین یعنی محمد و آلِ محمد کا حق اور اُن ہی کی ذمہ داری ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کسطرح

نہایت مختصر و مفید پیرا گراف و جملوں میں حفظانِ صحت کے پیچیدہ توانین کو بیان فرمایا ہے۔

خداوند عالم نے اپنے کلام پاک کی ایک ہی آیت میں حفظانِ صحت کے تمام ابواب و فصول کو جمع کر دیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ جس کے سامنے دنیا بھر کے اطباء نے سرِ تسلیم خم کر دیا۔

سورۂ مبارکہ اعراف آیت ۲۹ میں خداوندِ عالم فرماتا ہے۔

"کلوا و شربوا و لا تسرفوا"

"کھاؤ پیو، اور اسراف مت کرو۔"

دنیائے طب نے اپنی طویل علمی تحقیقات اور اپنے پیچیدہ تجربات و مشاہدات کے نتیجے میں انسانی صحت کی بقاء کا ضامن اعتدال کو قرار دیا ہے۔ اور اگر انسان ہمیشہ اور ہر جگہ اعتدال سے کام لے اور افراط و تفریط سے اجتناب کرے تو ہمیشہ صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔ اور صحت جو کہ خداوند عالم کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔ وہ اُس سے کبھی محروم نہ ہوگا۔

عالم اسلام میں طب کی بنیاد اعتدال ہے، لیکن رسول اکرمؐ اور ائمہ اطہار علیہم السلام کی زبان مبارک سے ایسی احادیث نقل کی گئی ہیں کہ جن میں طب اور حفظانِ صحت سے متعلق تفصیلی گفتگو موجود ہے۔

اسی بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے کتب خانہ ادبیہ کے مدیر نے یہ فیصلہ کیا کہ طب و حفظانِ صحت سے متعلق ان احادیث کا عربی سے ترجمہ کیا جائے تاکہ مومنین ان سے استفادہ کر سکیں۔

اِن احادیث کی سند

ہم نے اس کتاب میں تین کتابچے جمع کئے ہیں کہ جنھیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم و امام ابو عبداللہ جعفر صادق اور امام ابوالحسن علی رضا صلوات اللہ علیہم اجمعین سے نقل کیا گیا ہے۔ اور ان تین کتابچوں میں مشہور ترین اسلامی روایات تحریر کی گئی ہیں جو اس قدر معتبر ہیں کہ ان کیلئے کسی قسم کی سند پیش کرنے کی ضرورت نہیں لیکن اس کے باوجود مولّف کے لئے جس قدر ممکن ہوا اس مقدمے میں قارئینِ محترم کے لئے احادیث کی اسناد پیش کی جائیں گی

۱۔ طِبّ النبیؐ

اس کتابچے کو علامہ مجلسی نے بحارالانوار کی جلدوں خصوصاً چودھویں جلد "السماء والعالم" میں نقل کیا ہے، اور جو افراد ان احادیث کے تمام راویوں کو جاننا چاہتے انھیں "بحارالانوار" کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

۲۔ طِبّ الصادقؑ علیہ السلام

اس کتابچے میں معصوم و مقدّس امامؑ کی وہ احادیث ہیں کہ جنھیں دعائم الاسلام، فصول المہمہ، کشف الاخطار۔ خصال اور بحارالانوار سے نقل کیا گیا ہے۔

ان کتابوں میں احادیث کے راویوں کا بھی ذکر کیا گیا ہے ۔

اربابِ تحقیق اُن احادیث کے راویوں سے آگاہ ہونے کے لئے ان کتابوں کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔

طبّ الرضا علیہ السلام

وہ خط جو کہ امام ابوالحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام نے ایک مفید جزو کی صورت میں ابوالعباس عبداللہ بن ہارون کو بھیجا کہ جسے راویوں نے "خطِ ذہبی" کا نام دیا ہے۔ یہ متواتر احادیث میں سے ہے کہ جن کا انکار نہیں کیا جا سکتا۔

اس خط کے بعض گرانبہا قلمی نسخے دنیا کی اکثر لائبریریوں اور بڑے عجائب گھروں میں پائے جاتے ہیں۔

اس میں راویوں کی روایت کا سلسلہ سند محمد بن حسن بن جمہور تک پہنچتا ہے۔ محمد بن حسن بن جمہور قبیلۂ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے۔ جو کہ بصرہ میں آباد تھا۔ یہ امام علی رضا علیہ السلام کے اصحاب میں سے تھے۔

اس طلائی خط کے علاوہ کتاب "ادب العسلم" اور کتاب "صاحب الزمام" بھی انہی کی یادگار ہیں۔

علامہ مجلسیؒ نے "بحارالانوار" کی چودھویں جلد "السماء والعالم" میں اس کتابچے کو ایک جگہ پر نقل کیا ہے اور اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اس خط کی سند علامہ محقق علی بن عبدالعالی کرکی قدس اللہ سرہ ہیں۔

عبداللہ بن مامون نے اس کو "خطِ ذھبیہ" کا نام دیا اور اسے ایک گرانبہا گوہر کی مانند آلِ عباس کے مخصوص خزانے میں جگہ دی۔

اس کتابچے کی اب تک کئی مرتبہ شرح کی گئی اور غالباً چھپ بھی

چکی ہے۔

اس کتابچے کی سب سے قدیم شرح ۵۴۴ھ میں ضیاء الدین ابوالرضا فضل اللہ بن علی راوندی کے ہاتھوں لکھی گئی۔ اور اس کے بعد فیض اللہ عصارہ شوستری متوفی ۱۰۷۰ھ نے اسکی شرح لکھی کہ جو طب نجوم کے علماء میں سے تھے۔ اسکے بعد علامہ مجلسی رفع اللہ مقامہ نے اسکی شرح لکھی، اسکے بعد آقائے میرزا محمد ہادی شیرازی نے "عافیۃ البریۃ" کے نام سے شاہ سلطان حسین صفوی کے زمانے میں اسکی شرح لکھی۔ اور اسکے بعد ۱۱۲۰ھ میں مُلا محمد شریف خاتون آبادی نے اسکی شرح لکھی۔ اس کے بعد سید شمس الدین محمد رضوی مشہدی نے اسکا ترجمہ کیا۔ اور اسکے بعد سید عبداللہ شبر الحسینی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد ملا محمد مدرس مشہدی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد حاج میرزا کاظم زنجانی نے "شرح محمودیہ" کے نام سے اسکی شرح لکھی۔ اسکے بعد ملا محمد بن عیسیٰ نے اسکی شرح لکھی۔ اسکے بعد مقبول ہندی نے اردو زبان میں اسکی شرح لکھی، جو حیدرآباد میں طبع ہوئی۔

اور سب سے آخر میں اس کی جامع و فاخر شرح ڈاکٹر سید صاحب نبی نے لکھی کہ جنھوں نے عراق یونیورسٹی سے طب میں پی ایچ ڈی کیا۔

ہم نے اس کتاب کو منظم کرنے میں اُن سے بہت زیادہ استفادہ کیا ہے، میں آخر میں تہران و تبریز کے معروف کتب خانے ادبیہ کے مدیر و مؤسس کا دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں اور اس دینی علمی اور ادبی مؤسسہ کی کامیابی و کامرانی کیلئے خدا کی بارگاہ میں دُعاگو ہوں۔

جواد فاضل (تہران)

طب النبی صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم

بسم اللہ الرحمن الرحیم

طب النبی صلے اللہ علیہ وآلہ وسلم

طب النبی نامی ایک کتابچہ ہے کہ جس میں جسم اور زندگی کی حفاظت سے متعلق رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی احادیث نقل کی گئی ہیں۔ یہ احادیث "بحار الانوار" کی چودھویں جلد "السماء والعالم" میں بیان کی گئی ہیں اور ہم کتاب کی اصل عبارت کے مطابق یہاں ترجمہ کر رہے ہیں۔

(من اللہ التوفیق)

۱۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کہ خداوندِ عالم نے سوائے موت کے کسی بھی مرض کو بغیر علاج کے خلق نہیں کیا (یعنی ہر مرض کی دوا موجود ہے)۔

۲۔ جن لوگوں کے بدن پر پیدائشی آبلے کا کوئی نشان ہو انکی عمر لمبی ہوگی، انہیں طویل عمر کی خوشخبری سنا دو۔

۳۔ ہر بیماری کی جڑ سر کا درد ہے۔

۴۔ جب تک بھوک نہ لگے کھانا مت کھاؤ۔ اور اسی طرح جب کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔

۵۔ انسان کا معدہ تمام بیماریوں کا مرکز ہے۔

۶۔ ہر علاج کا بنیادی اصول درد اور بیماری کی جگہ کو گرم رکھنا ہے۔

۷۔ اپنے نفس کو جو عادت ڈال رہی ہے اُسے اسی حال

پر چھوڑ دو۔

۸۔ خدائے بزرگ و برتر اُس دسترخوان کو پسند کرتا ہے جس کے اردگرد کھانے والے زیادہ ہوں۔

۹۔ گرم کھانے میں برکت کم ہوتی ہے اس کے برعکس ٹھنڈے کھانے میں برکت زیادہ ہوتی ہے۔

۱۰۔ کھانا کھاتے وقت اپنے جوتوں کو اتار لو کیونکہ اسطرح تمہارے پیروں کو سکون ملے گا اور یہ بہت بہترین طریقہ ہے۔

۱۱۔ اپنے نوکروں کے ساتھ غذا تناول کرنا ایک قسم کی انکساری ہے۔ جو لوگ اپنے نوکروں کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں جنت ایسے لوگوں کی مشتاق ہے۔

۱۲۔ بازار، یعنی مجمع عام میں کھانا ایک قسم کی ذلت ہے۔

۱۳۔ جب گھر کے دوسرے افراد کو کھانے کی اشتہا ہو تو مومن انکے ساتھ کھانا کھاتا ہے۔ اسکے برعکس منافق اپنے گھر والوں کو اپنی بھوک کا پابند رکھتا ہے، یعنی جب تک اسے خود بھوک نہ لگے وہ کسی دوسرے کو کھانے کی اجازت نہیں دیتا۔

۱۴۔ جب دسترخوان بچھا دیا جائے تو جو جہاں بیٹھا ہے وہ وہیں سامنے سے کھائے، دوسری طرف ہاتھ نہ بڑھائے۔

۱۵۔ جب تک دسترخوان پر بیٹھے ہوئے تمام لوگ سیر نہ ہو جائیں کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔ کیونکہ تمہارا یہ عمل تمہارے ساتھیوں کے لئے شرمندگی کا باعث ہوگا۔

۱۶۔ برکت کھانے کے درمیان رکھی گئی ہے۔ اسی لئے کھانیکے

دوران کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔

۱۷۔ جو شخص پابندی سے مسواک و خلال کرے گا۔ تو وہ کلبتین کی تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ کلبتین سے مراد دانت نکلوانے کا آلہ ہے۔

۱۸۔ کھانے کے فوراً بعد اپنے دانتوں میں خلال کرو اور پھر کلی کرو تاکہ تمہارے انیاب اور ثنایا یعنی دو اوپر اور دو نیچے کے نوکیلے دانتوں اور ان سے متصل دانتوں کو سکون ملے۔

۱۹۔ خلال کرو، کیونکہ خلال کرنا ایک قسم کی پاکیزگی ہے۔ اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے اور ایمان مومن کے ساتھ جنت میں ہو گا۔

۲۰۔ کریم کا کھانا دوا ہے (کریم سے مراد وہ شخص ہے جو خود نہیں کھاتا بلکہ دوسروں کو کھلاتا ہے۔ اور لئیم کا کھانا بیماری ہے۔ (لئیم سے مراد وہ شخص ہے جو نہ خود کھاتا ہے نہ دوسروں کو کھلاتا ہے)

۲۱۔ مل کر کھانا کھاؤ کیونکہ خداوندِ عالم نے برکت اجتماع میں رکھی ہے۔

۲۲۔ ایک ہی دسترخوان پر مختلف غذائیں کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اسطرح کی خوراک بابرکت نہیں ہوتی۔

۲۳۔ جو شخص بھوکا ہوتے ہوئے اپنی بھوک کو اپنی عزتِ نفس کی خاطر چھپائے اور کسی کے سامنے اپنی حاجت کا اظہار نہ کرے تو خداوندِ عالم اسکے لئے ایک سال تک حلال رزق مقرر کر دیتا ہے۔

۲۴۔ جو کوئی خدا اور روزِ آخرت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیئے کہ

اپنے مہمان کو محترم سمجھے۔

۲۵۔ جو کم کھاتا ہے روزِ قیامت اس کا حساب بھی ہلکا ہو گا۔

۲۶۔ پینے والی چیزوں کو کھڑے ہو کر پینے سے اجتناب کرو۔

۲۷۔ احتکار:۔ اس مذموم اور حرام عمل کا تعلق دس چیزوں سے ہے، یعنی جو شخص ان دس چیزوں کو ذخیرہ کرے گا وہ ذخیرہ اندوز شمار ہو گا۔

(۱) گندم (۲) جو (۳) کشمش (۴) گھاس (۵) چربی (۶) شہد (۷) پنیر (۸) اخروٹ (۹) تیل (۱۰) کھجور

۲۸۔ اگر انسان کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ کوئی دوسری تجارت نہ کرے تو وہ سرکشی و گناہ کا مرتکب ہو گا۔

۲۹۔ جو شخص غذا کو قیمت بڑھنے اور اسے مہنگا بیچنے کی امید پر چالیس دن تک محفوظ رکھے تو وہ خدا سے دور ہے اور خدا بھی اس سے دوری اختیار کرے گا۔

۳۰۔ جو کوئی لوگوں کی غذا ذخیرہ کرے تو نتیجۃً وہ جذام کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا یعنی لوگ اس سے نفرت کرینگے اور وہ غربت و افلاس کا شکار ہو جائے گا۔

۳۱۔ سحر کو بیدار ہو جاؤ تاکہ آسمانوں کی برکت پالو۔

۳۲۔ تمہاری غذا میں بہترین غذا روٹی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

۳۳۔ روٹی کو چھری سے مت کاٹو جس طرح اللہ نے اسے محترم قرار دیا ہے تم بھی اسی طرح اس کا احترام کرو۔

۳۴۔ جو لوگ کھانے سے پہلے تھوڑا سا نمک چکھ لیتے ہیں وہ تیس بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

۳۵۔ اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔

۳۶۔ دُنیا و آخرت میں پینے کی چیزوں میں بہترین چیز پانی ہے

۳۷۔ پیاس کی حالت میں چوس کر پانی پیو بغیر گھونٹ کے ہرگز نہ پیو۔

۳۸۔ جن لوگوں کو زیادہ کھانے اور پینے کی عادت ہو، وہ سنگدل ہوتے ہیں۔

۳۹۔ شیطان اپنے ساتھیوں کو آواز دیکر انھیں گوشت اور نشہ آور چیزوں کی دعوت دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میں گوشت اور نشہ آور چیزوں کو شر و فساد کا مرکز پاتا ہوں۔

۴۰۔ دنیا و آخرت میں بہترین غذا گوشت اور انگور ہے لیکن میں ان دونوں چیزوں کو نہیں کھاتا اور نہ ہی انھیں حرام قرار دوں گا۔

۴۱۔ جس حد تک ہو سکے بھیڑ کا گوشت استعمال کرو۔

۴۲۔ گوشت بڑھانے کا ذریعہ گوشت ہے۔

۴۳۔ جو کوئی چالیس دن تک گوشت نہ کھائے اس کی طبیعت آزردہ ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ جو کوئی اضطراب کے موقع پر مردار، خنزیر کے گوشت اور خون سے اجتناب کرے اور اسی حالت میں مر جائے تو اسکا ٹھکانہ جہنم میں ہوگا۔

۴۵۔ جو کوئی صرف سہل کھائے تو وہ کوئی نقصان نہیں اٹھائیگا۔

۴۶۔ عطر بنفشہ سے معطر تیل سے استفادہ کرو کیونکہ یہ تیل سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔

۴۷۔ حاملہ عورتوں کو دودھ پلاؤ کیونکہ دودھ بچے کے حُسن کیلئے بہت موثر ہے۔

۴۸۔ دودھ پینے کے بعد منہ اچھی طرح پانی سے دھولو، کیونکہ دودھ کی چکنائی منہ میں رہ جاتی ہے۔

۴۹۔ پنیر کو اخروٹ کے ساتھ استعمال کرو۔

۵۰۔ دودھ ایسا مائع ہے جو ہڈیوں کو مضبوط، دماغ کو کامل اور دودھ کو روشن کرتا ہے۔ اور نسیان کی بیماری دور کرتا ہے۔

۵۱۔ درج ذیل چیزوں سے نسیان کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

۱۔ پنیر کھانا ۲۔ چوہے کا جھوٹا کھانا ۳۔ کھٹا سیب کھانا۔ ۴۔ دو عورتوں کے درمیان سے گذرنا۔ ۵۔ جس کو سُولی دی گئی ہو اسکے جسم کو دیکھنا۔ ۶۔ قبروں کی تختیاں پڑھنا۔

۵۲۔ بطور غذا اور پانی صرف دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ بھوکے کو سیر کرتا ہے، اور پیاسے کو سیراب کرتا ہے۔

۵۳۔ تین عمل جسم کو تندرست اور دل کو خوشحال کرتے ہیں۔

۱۔ خوشبو سونگھنا ۲۔ ملائم لباس پہننا ۳۔ شہد کھانا۔

۵۴۔ شہد بہترین غذا ہے جو دل کو تر و تازگی عطا کرتا ہے اور سینے کو گرم رکھتا ہے۔

۵۵۔ شہد ایک ایسی دوا ہے جو حافظے کو قوی کرتی ہے۔

۵۶۔ وضع حمل کے بعد عورت کی پہلی بہترین خوراک خشک ماتر

کھجوریں ہیں کیونکہ خداوندِ عالم نے حضرت مریمؑ کے لئے وضع حمل کے بعد کھجور ہی مہیا کئے تھے۔

۵۷۔ جب کھجور بازار میں آتے تو مجھے مبارک دو، اور جب کھجور کا موسم ختم ہو جائے تو مجھے پرسا دو۔

۵۸۔ خدائے عزّوجل نے کھجور اور انار کے درخت کو آدمؑ کی طینت سے پیدا کیا۔

۵۹۔ کھجور کو ناشتے میں کھاؤ تاکہ اس ذریعے تمہارے اندرونی جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

۶۰۔ سحر کے وقت کھجور کھاؤ۔

۶۱۔ کھجور کا درخت تمہاری پھوپھی ہے اس کا احترام کرو۔

۶۲۔ کھجور سے افطار کرو، اگر کھجور نہ ہو تو تھوڑا سا پانی پی لو۔

۶۳۔ شہد کھانے سے ہرگز اجتناب نہ کرو۔

۶۴۔ نئے پھلوں میں ایسے فوائد ہوتے ہیں کہ جو موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے، نئے پھل کھانے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دور ہوتا ہے۔

۶۵۔ انجیر قولنج کے مرض کی دوا ہے۔

۶۶۔ بِہ (ایک پھل ہے) جس کے کھانے سے آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے۔

۶۷۔ خربوزے اور انگور کی فصل میں میری اُمت کے لئے بہار کا موسم نزدیک ہو جاتا ہے۔

۶۸۔ خربوزہ جنت کا پھل ہے، لہٰذا اس کے کھانے سے غفلت نہ کرو۔

۶۹۔ چھری سے ٹکڑے ٹکڑے کرنے کی بجائے خربوزے کو دانتوں سے کاٹ کر کھانا بہتر ہے۔

۷۰۔ ابنِ عباسؓ نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے یہ روایت نقل کی ہے کہ خربوزہ مثانے کو صاف کرتا، معدے کو ہلکا کرتا اور بدن کی جلد کو تر و تازگی عطا کرتا ہے۔

۷۱۔ انار کا رس جسم کے اندرونی حصّے کو صاف کرتا ہے۔

۷۲۔ ترنج (ایک قسم کا بڑا لیمو) دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔

۷۳۔ نقرس اور بواسیر کے مریضوں کے لئے انجیر بہت مفید ہے۔

۷۴۔ کدّو کو غنیمت سمجھو، کیونکہ خداوندِ عالم نے اس سبزی کو میرے بھائی یونسؑ کے لئے مفید جان کر پیدا کیا۔

۷۵۔ کشمش بہترین میوہ ہے۔

۷۶۔ کرفس (خراسانی اجوائن) پیغمبروںؑ کی سبزی ہے۔

۷۷۔ سرکہ سالن کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے بہت اچھا ہے۔

۷۸۔ میں پھلوں میں انگور و خربوزے کو پسند کرتا ہوں۔

۷۹۔ کشمش صفرا کو ابھرنے سے روکتی ہے اور بلغم کو کم کرتی ہے اعصاب کو قوت بخشتی اور دل کو معتدل رکھتی ہے۔

۸۰۔ کدّو کھاؤ کیونکہ یہ سبزی دماغ کو قوت بخشتی ہے۔

۸۱۔ عُناب (ولایتی بیر) بخار کے لئے شفا بخش ہے اور دل اور تنگیٔ نفس کے لئے بہت مفید ہے۔

۸۲۔ جب جناب نوح علیہ السلام غم و اندوہ کا شکار ہوئے تو وحی ہوئی کہ کھیرا کھاؤ۔

٨٣۔ حاملہ عورتوں کو خربوزہ کھلاؤ، کیونکہ یہ پھل بچّے کی خوبصورتی کے لئے بہت موثر ہے۔

٨٤۔ دن میں ایک بار نرگس کا پھول سونگھو اگر ممکن نہ ہو تو ہفتے میں ایک بار سونگھو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو عمر میں ایک مرتبہ سونگھ لو۔ کیونکہ اس کی خوشبو تم کو جذام، برص اور جنون کے مرض سے محفوظ رکھے گی۔

٨٥۔ مہندی اسلام کا خضاب ہے جو سر کے درد کو دور کرتی ہے آنکھوں کی بینائی تیز کرتی ہے۔

٨٦۔ مرزنگوش سونگھنے سے غفلت نہ کرو۔

٨٧۔ جو کوئی میری خوشبو سونگھنا چاہتا ہے، اسے چاہیئے کہ گلاب کے پھول کو سونگھ لے۔

٨٨۔ میں سب سے زیادہ مہندی کے درخت کو پسند کرتا ہوں۔

٨٩۔ اپنے دسترخوان کو سبزی سے زینت دو، اس لئے کہ سبزی دسترخوان سے شیاطین کو دور کر دیتی ہے۔

٩٠۔ پنیر کھاؤ، کیونکہ پنیر خواب آور ہے۔

٩١۔ جس حد تک ممکن ہو لہسن استعمال کرو، کیونکہ یہ سبزی ستر بیماریوں کی دوا ہے، لیکن لہسن اور پیاز کی بُو کے ساتھ مسجد میں جانے اور لوگوں کے قریب ہونے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

٩٢۔ جس نئے شہر میں بھی جاؤ تو وہاں کی سبزی کھاؤ۔

٩٣۔ اجوائن کثرت سے استعمال کرو، کیونکہ عقل کی تقویت کیلئے اجوائن انتہائی مؤثر ہے۔

٩٤۔ اگر کسی دوا میں شفا پنہاں ہے تو وہ سنا ہے (ایک پودا جی

تی دست آور ہوتی ہے)

٩٥۔ کالی ہڑ جنت کے درخت میں سے ہے جو بیماروں کے لئے شفاء ہے۔

٩٦۔ مہینے کی نویں یا اکیسویں تاریخ کو خون فصد کراؤ۔

٩٧۔ شبِ معراج مجھے اور میری امت کو خون فصد کرانے کی تاکید کی گئی۔

٩٨۔ مٹّی کھانے سے مطلقاً پرہیز کرو، اس لئے کہ مٹّی کھانا میری امت پر حرام ہے۔

٩٩۔ کوئی درد آنکھ کے درد سے بُرا نہیں، اور کوئی بھی رنج قرض کے برابر نہیں ہو سکتا۔

١٠٠۔ زکام سے مت گھبراؤ کیونکہ یہ تمہیں جنون سے محفوظ رکھیگا۔

١٠١۔ کاسنی کے ہر پتے سے بہشت کے پانی کا ایک قطرہ گرتا ہے۔

١٠٢۔ کلونجی ہر درد کی دوا ہے۔ سوائے موت کے کہ اسکی کوئی دوا نہیں ہے۔

طبِّ الصادق علیہ السلام

امام جعفر صادق علیہ السلام کے حالاتِ زندگی

اب ہم یہاں پر امام علیہ السلام کی تعلیماتِ عالیہ کی مناسبت سے آپ کے حالاتِ زندگی کا مختصر ذکر کریں گے۔ جو کہ بلاشبہ نور و برکت اور علم و عمل کا سرچشمہ ہے۔

اُمّت کے چھٹے امام حضرت جعفر صادق صلوات اللہ علیہ ۸۳ھ ۱۷ ربیع الاول جمعہ کے دن فجر کے وقت قاسم بن محمد بن ابی بکر کی بیٹی اُمِّ فروہ کے بطنِ مطہرہ سے متولد ہوئے۔

یہ نورِ مقدس بنی اُمیہ کے تاریک ترین دور میں طلوع ہوا۔ وہ دور بنی مروان کی مادّی طاقت و عظمت کے عروج کا دور تھا۔ خاندانِ علوی امام محمد باقرؑ کے فرزندوں (عبداللہ اکبرؔ ابراہیم اور عبداللہ اصغر) میں امام جعفر صادقؑ سب میں برگزیدہ و ممتاز تھے۔

لہٰذا امام محمد باقر علیہ السلام کے کسی بھی بیٹے کے بارے میں امامت کا گمان نہیں ہو سکتا تھا۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام کے کسی بھی بھائی نے اپنے لئے امامت کا دعویٰ نہیں کیا تھا۔ فرقۂ ناجیہ (شیعہ اثنا عشری) کے نزدیک صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کی ذات ہی امام ہونے کی وجہ سے واجبِ التعظیم و تکریم تھی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کی ولادت اس زمانے میں ہوئی جب آپ کے جدِ مبارک علی بن حسینؑ حیات تھے۔ اور حسب الامام سیدالساجدینؑ

کی شہادت ہوئی اس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام کی عمر مبارک بارہ سال تھی۔

اور جب ۱۱۴ھ میں امام محمد باقر علیہ السلام نے اس دُنیا سے رحلت فرمائی تو امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ برس کے تھے۔ اس لحاظ سے آپ نے ۳۴ سال کی عمر میں اُمت کی پیشوائی کا عہدہ سنبھالا۔

۱۱۴ھ میں امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ سال کی عمر میں اپنے والد محترم کے جانشین بنے۔ اور انہوں نے اپنے زمانے کے علماء کے مستفید و مستفیض ہونے کے لئے تعلیم و تدریس کے دروازے کھول دیئے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ لوگوں نے جس قدر امام جعفر صادق علیہ السلام کے علم و عرفان سے فیض حاصل کیا اتنا کسی بھی عالم حتیٰ کہ کسی دوسرے امام سے بھی فیض حاصل نہیں کیا۔

چار ہزار علماء نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے احادیث روایت کی ہیں۔ امام علیہ السلام کے دور میں مادّی عقائد جڑ پکڑ چکے تھے اور ابن ابی العوجہ، ابن طالوت، ابن جمعی اور ابن مقفع، یہ چار افراد اپنے مادی افکار اور فاسد نظریات کی تبلیغ و ترویج میں مصروف تھے۔

صرف امامؑ کی ذات ان لوگوں کے اعتراضات کے سامنے ایک آہنی دیوار ثابت ہوتی تھی۔

جان لیجئے کہ امامؑ لوگوں کی گفتگو "خواہ کسی بھی قسم کی ہو" انتہائی اطمینان اور دلچسپی سے سنتے تھے اور اسکے بعد نہایت مدلّل جواب دیتے تھے۔

دہریئے جب بھی امامؑ سے بحث و مباحثہ کرتے تو نتیجے میں فتح حق کی ہوتی اور باطل بری طرح سے سرنگوں ہوتا۔

بعض اوقات دہریئے اپنی بات کو ثابت کرنے کے لئے جسارت سے کام لیتے اور اپنے منہ سے نازیبا کلمات ادا کرتے، یہ لوگ نہایت بے ادب اور معاشرتی تربیت سے بہت دور تھے۔

لیکن امام جعفر صادق علیہ السلام معاشرے میں اس قدر طاقت و عزت حاصل ہونے کے باوجود انتہائی تواضع و انکساری سے پیش آتے۔ اور امام علیہ السلام کی ماہرانہ گفتگو سن کر مخالفین کے لئے آپؑ کی باتیں تسلیم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہ ہوتا

ابو شاکر دیصانی جو کہ مادی مکاتب کے پیشواؤں سے تھا۔ ایک روز امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا "آپ کے آباؤ اجداد دانشمند و بافضیلت تھے۔ اور آپکی مائیں بھی فکر و عمل سے بہرہ مند تھیں، بلاشبہ آپ پاک پاکیزہ نطفے سے وجود میں آئے اور ایسی ہی گودوں میں پرورش پائی اور آج چمکتے ہوئے سورج کی مانند علم و معارف کے آسمان پر چمک رہے ہیں۔

اسکے بعد کہنے لگا ہم دہریوں کا یہ عقیدہ ہے کہ جہان ازل سے قدیم ہے اور اس کی کوئی ابتدا نہیں جبکہ آپ لوگ اس جہان کو حادث کہتے ہیں۔ اس بارے میں آپکے پاس کون سی معقول دلیل ہے۔

امامؑ نے یہ سننے کے بعد انتہائی اطمینان سے ایک گوشے سے ایک مرغی کا انڈہ اٹھایا اور فرمانے لگے "یہ کیا ہے۔؟

ابو شاکر دیصانی نے کہا یہ مرغی کا انڈا ہے۔

امامؑ نے فرمایا ذرا دیکھو اس سفید چھلکے کے اندر دو گاڑھے مائعات خلق کیے گئے ہیں۔ یہ ہرگز ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ سفیدی چاندی کی مانند اوپر سے نیچے کی طرف پھیلی ہوئی ہے اور چاروں طرف سے زردی کو پگھلے ہوتے سونے کی مانند بیچ میں لیے ہوئے ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔ "کہو کیا ایسا نہیں ہے۔"

ابو شاکر دیصانی نے کہا "بالکل اسی طرح سے ہے یا اباعبداللہؑ"

امامؑ نے فرمایا "اگر ہم اس جامد و ساکت انڈے کو مرغی کے گرم پروں کے نیچے رکھ دیں تو کچھ روز گذرنے کے بعد یہ انڈا پھٹ جائے گا اور اس سفیدی و زردی میں سے ایک رنگین پروں والا چوزہ باہر نکلے گا۔

امامؑ نے فرمایا کیوں ایسا نہیں ہے؟"

ابو شاکر دیصانی نے کہا "بلاشبہ ایسا ہی ہے یا اباعبداللہؑ"

امامؑ نے فرمایا۔ "مرغی کا یہ انڈا کل تک کوئی خارجی وجود نہیں رکھتا تھا۔ ایک نر مرغ کے نطفے سے ایک مادہ مرغی میں اس کی تخلیق ہوئی۔ وہ مرغ جو ابھی تک کوئی خارجی وجود نہیں رکھتا تھا وہ اس انڈے میں سے باہر نکلے گا۔

کیا اسکے باوجود ہم اس انڈے اور مرغ کو قدیم اور ازلی کہیں گے، یہ انڈا اور یہ مرغ اور جو کچھ بھی اس جہان میں ہے۔ یہ سب اجزا ہیں کہ جو سارے عالم کے وجود کو تشکیل دیتے ہیں۔ اور ایک روز یہ سب کے سب اسطرح ختم ہو جائیں گے جیسے کہ ان کا کوئی وجود ہی نہ تھا۔

اگر یہ جہان قدیم ہوتا تو اسکے اجزا کا وجود بھی قدیم ہوتا اسکے پہاڑ دشت و صحرا، اور دریا و سمندر سب کے سب جز بذات خود ایک دوسرے کے جز نہیں۔ اس عالم محسوس و آشکار میں موجود ہوتے۔ اور ضروری تھا کہ انڈا ہمیشہ انڈا، اور مرغ ہمیشہ مرغ ہوتا۔ نہ انڈا مرغ کا، اور نہ مرغ انڈے کا محتاج ہوتا لیکن فی الواقع ایسا نہیں اور یہ دونوں ایک دوسرے کے محتاج ہیں اس لئے ہم اس جہاں کو حادث سمجھتے ہیں اس بنا پر اس کی ابتدا کے قائل ہیں۔ کیا ایسا نہیں ہے؟

ابو شاکر نے انتہائی عجز و انکساری سے کہا "بالکل ایسا ہی ہے یا اباعبداللہ۔ آپ نے اپنی دلیل سے تاریکی کو دور کر دیا اور جو کچھ کہا سچ کہا اور اس کے ساتھ ہی انتہائی اختصار کے ساتھ گفتگو کا حق ادا کر دیا۔

امامؑ نے اپنے ذہین و محنتی شاگرد ہشام بن حکم سے فرمایا۔ خدائے عز و جل لاشریک اور بے شبیہ ہے نہ خدا کسی چیز کی مانند ہے اور نہ ہی کوئی شے اس کی مانند ہے اور جو چیز انسان کے وہم و گمان میں آتی ہے وہ ایک موہوم صورت کے سوا کچھ نہیں ہے لہٰذا جو کچھ ہمارے خیالوں میں آتا ہے۔ وہ صرف ہمارا ایک خیال ہے اور درحقیقت یہ موہوم صورت خدائے قادر کی الوہیت نہیں۔

خدائے علیم کی معرفت کے بارے میں یوں فرمایا۔

میں نے تمام علوم کو چار علوم میں محصور پایا۔

۱۔ اوّل یہ کہ اپنے خدا کو پہچانو۔

۲۔ دوسرے یہ کہ اس بات میں غور و فکر کرو کہ اس نے تمہیں

اپنی نعمتوں سے کس قدر نوازا۔

۳۔ تیسرے یہ کہ وہ اپنی نعمتوں کے بدلے میں تم سے کیا چاہتا ہے۔؟

۴۔ چوتھے یہ کہ کون سا گناہ اور کون سا سبب تمہاری حاجت ختم کر دے گا۔

ان چار معرفتوں میں سے ہم واجب معارف کو پہچان سکتے ہیں جب ہم خدا کی معرفت رکھیں گے تو بہرصورت اس کی نعمتوں کو بھی پہچانیں گے اور نعمت کو پہچاننا ہی شکرگذاری کا پہلا مرحلہ ہے اور درحقیقت شکرگذاری اپنی ذمہ داری کو نبھانے اور عبودیت کے مراسم کو ادا کرنے ہی کا نام ہے۔ اور جب انسان اپنے پروردگار کی نعمتوں کو پہچان لے اور اس کی نعمت کا شکر ادا کرے اور ایسا گناہ کہ جو اس کے لئے مصیبت ہو اسے ترک کرے تو بلاشبہ اس نے علوم کی حقیقت کو پالیا ہے۔ اور علم و حکمت سے بہرہ مند ہوا ہے۔

امام صادقؑ فرماتے ہیں۔

گڑگڑاتے ہوئے توبہ و استغفار کرو۔ جو لوگ توبہ و استغفار کرنے میں کاہلی سے کام لیتے ہیں وہ مغرور ہوتے ہیں اور جو لوگ توبہ و استغفار کو آج و کل پر ٹال دیتے ہیں وہ اسی طرح سرگرداں پریشاں رہتے ہیں۔ اور اسی طرح ہلاک ہو جاتے ہیں، اور ایسے گناہگار جو اپنے گناہ پر اصرار کرتے ہیں وہ اپنی ناگہانی موت سے غافل ہیں اور درحقیقت ایسے ہی لوگوں کا انجام برا ہوگا۔ بندگی کی حقیقت تین صفات کی بنا پر حاصل ہوتی ہے۔

۱۔ اوّل یہ کہ بندہ اس دنیا میں کوئی مال و جائداد اپنی نہ سمجھے کیونکہ بندگی و غلامی کا تقاضا ہی یہی ہے کہ جو بندہ اور غلام ہو وہ اپنے آقا کے سامنے کسی بھی شئے حتیٰ کہ اپنے نفس کا بھی مالک نہیں لہٰذا اس کے پاس جو بھی شئے ہو اس کو خدا کی ملکیت سمجھے اور اسی طرح اسے اس راہ میں خرچ کرے جس میں خدا کی رضا ہو۔

۲۔ اگر بندہ عبودیت کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتا ہو تو اسے اپنے لئے کسی بھی قسم کی تدبیر و چارہ جوئی نہیں کرنا چاہیئے۔

۳۔ اور ہمیشہ اپنے مذہب اور دینی عقائد کے بارے میں غور و فکر کرے کہ خدائے بزرگ و برتر نے اسے کن چیزوں کا حکم دیا ہے، اور کن چیزوں سے روکا ہے۔

اور جب بندہ اپنے آپ کو کسی مال و جائداد کا مالک نہ سمجھے تو پھر وہ ہرگز دنیا کے مال و جائداد کی ہوس نہیں کرتا۔ اور جس طرح خدا نے حکم دیا ہے مال کو اسی طرح خرچ کرتا ہے اور جب بندہ اپنے لئے کسی تدبیر و چارہ جوئی کو مناسب نہ سمجھے تو پھر دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبتیں بھی اسے معمولی معلوم ہوتی ہیں اور وہ زندگی کے حوادث کو انتہائی بردباری اور تسلیم و رضا کے ساتھ قبول کرتا ہے۔

اور جب بندہ اپنے پروردگار کے اوامر و نواہی کا خیال رکھے اور اپنے دین کے بارے میں غور و فکر کرے تو وہ معاشرے میں نہ تو خودنمائی اور جاہ طلبی کا خواہاں ہوگا اور نہ ہی فخر و مباہات و نمود و نمائش کے لئے اپنے آپ کو کسی بھی پریشانی و مصیبت میں مبتلا کرے گا۔

*****

خبردار! جب تک بھوک محسوس نہ ہو کھانے سے پرہیز کرو۔ کیونکہ بھوک کے بغیر کھانے سے حماقت و بے وقوفی بڑھتی ہے لہٰذا یاد رکھو جب تک بھوک نہ لگے کھانے کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

۲۔ جب دسترخوان سے حلال لقمہ اٹھانے لگو تو خدا کے نام کو فراموش مت کرو۔ اور بسم اللہ پڑھو۔

۳۔ یاد رکھو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

• بھرے پیٹ سے زیادہ برا کوئی ظرف نہیں، اسی لئے انسان ضرورت سے زیادہ نہ کھائے۔

۴۔ جب تمہیں بھوک لگے تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔ ایک حصہ غذا کے لئے، دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا سانس لینے کے لئے

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے بیٹے کو اسطرح نصیحت فرمائی۔

"اے میرے بیٹے میری نصیحت غور سے سنو اور ہمیشہ یاد رکھو تاکہ اس دنیا میں اپنی زندگی خوش بختی سے گذارو اور مرنے کے بعد بھی سعید اور فلاح پانے والوں میں ہو۔

۱۔ جو کوئی اپنی قسمت پہ قناعت کرے وہ ہمیشہ خوشحال رہے گا اور جو کوئی دوسرے کے مال کو ہوس کی نگاہ سے دیکھے گا، وہ غنی ہوتے ہوئے بھی فقیر رہے گا بلاشبہ وہ شخص دنیا میں فقیر

ہی آیا اور فقیر ہی جائے گا۔

۲۔ جو شخص تقدیرِ الٰہی پر راضی نہیں ہوتا وہ خدا کی طرف ظلم کی نسبت دیتا ہے۔

۳۔ جو اپنے گناہ کو چھوٹا سمجھے اور دوسروں کی غلطیاں اسکی نگاہ میں بہت بڑی ہوں ایسا شخص ہمیشہ دوسروں کے عیب تلاش کرتا اور لوگوں کی غیبت کرتا ہے۔ اور اپنے نفس کی بالکل اصلاح نہیں کرتا ہے۔

۴۔ جو کوئی دوسروں کے عیوب سے پردہ اٹھانے کی سعی کرتا ہے اچانک ہی خود اسکے عیوب فاش ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے آپ کو خاص و عام میں ذلیل پاتا ہے۔

۵۔ جو کوئی فتنہ و فساد کی تلوار میان سے نکالے گا۔ تو نتیجتاً اسکا خون اسی زمین پر بہے گا۔

۶۔ جو دوسروں کے لئے کنواں کھودتا ہے۔ وہ خود اس میں گرتا ہے اور اسطرح اپنے کئے کی سزا اپنے ہاتھوں سے پاتا ہے۔

۷۔ جس حد تک ہو سکے صالح علماء کی صحبت اختیار کرو۔ تاکہ ان کے علم کی روشنی میں پروان چڑھو۔

۸۔ جو کوئی نادان و احمق سے دوستی کرے گا وہ ذلیل و خوار ہوگا۔

۹۔ جو کوئی بری جگہ پر جائے گا تو لازمی طور پر اس پہ بدی کی تہمت لگے گی۔

*****

۱۰۔ اے میرے بیٹے، ہر جگہ اور ہمیشہ سچ کہو۔ اگرچہ یہ سچائی تمہارا کام بگاڑ دے اور تمہیں دُنیوی لحاظ سے نقصان پہنچائے۔

۱۱۔ چغل خوری سے پرہیز کرو، کیونکہ تمہارا یہ عمل لوگوں کے دل میں تمہاری دشمنی پیدا کرے گا۔ اور تمہاری معاشرتی شخصیت و عزت کو کم کر دے گا۔

۱۲۔ اگر کبھی پیسے کیلئے محتاج ہو جاؤ تو ایسے ویسے لوگوں کے سامنے دستِ سوال دراز مت کرو بلکہ کسی سخی و کریم کی تلاش کرو۔

عنوان بصری سے اسطرح نصیحت فرمائی۔

"میں تمہیں حکمت کی نصیحت کرتا ہوں اور یہی چھ باتیں نصیحت کے لئے کافی ہیں، میں راہِ حق پر چلنے والوں کو انہی چھ باتوں کی نصیحت کرتا ہوں اور بارگاہِ ربّ العزت میں سوال کرتا ہوں کہ تمہیں ان چھ نصیحتوں پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔

ان چھ نصیحتوں میں سے تین حلم اور تین علم سے تعلق رکھتی ہیں

حِلم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ جو شخص تمہارا گریبان پکڑ کر کہے "اگر تم مجھے ایک گالی دوگے تو مجھ سے دس سنو گے" تو اس کے جواب میں کہو "اگر تم مجھے دس گالیاں دو گے تو مجھ سے ایک بھی نہیں سن سکو گے۔"

۲۔ جو کوئی تمہیں بُرا کہے تو اس کے جواب میں کہو۔

"تم نے جن برائیوں کی میری طرف نسبت دی ہے اگر وہ مجھ میں موجود ہیں تو میں بارگاہِ الٰہی میں استغفار کرتا ہوں اور اس سے رحمت کا طلب گار ہوں تاکہ مجھے اس بُرائی سے نجات دلائے۔ لیکن اگر مجھ میں وہ بُرائیاں موجود نہیں ہیں اور تم نے بلاوجہ مجھ پر تہمت لگائی ہے تو میں بارگاہِ ربّ العالمین میں دُعاگو ہوں کہ تمہارے اس گناہ کو بخش دے۔

۳۔ اپنے دشمنوں کے ساتھ تواضع سے پیش آؤ۔ اگر وہ تمہیں آزار و تکلیف سے ڈراتے ہوں تو انھیں دُعا و محبّت کی نوید سناؤ۔

عِلم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ دانش مندوں سے علم حاصل کرو اور جو کچھ نہیں جانتے، اسکے پوچھنے میں شرم محسوس نہ کرو لیکن خبردار فضول سوال مت کرو۔ اور وقت کی قدر کو سمجھو۔

۲۔ مسائل میں ہرگز اپنی طرف سے رائے مت دو۔ علم کو حقیر مت جانو اور احتیاط کو ترک نہ کرو۔

۳۔ خبردار اپنی گردن کو لوگوں کے لئے پُل مت بناؤ، اور فتویٰ دینے سے اسطرح بچو جس طرح شیر سے بچتے ہو۔

○

امامؑ نے سفیان ثوری کے سوال کے جواب میں اس طرح فرمایا۔

۱۔ جب تمہیں خدا کی نعمتیں حاصل ہوں تو اپنی پیشانی خاک پر رکھو اور اُس کی نعمتوں کا شکر ادا کرو، تاکہ نعمتوں میں اضافہ ہو۔

۲۔ اگر کبھی تمہارے حالات خراب ہوں اور تم تنگ دستی کا

شکار ہو جاؤ تو توبہ و استغفار کرو۔ کیونکہ جب بھی انسان کے گناہ بڑھ جاتے ہیں تو رزق میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور زندگی سخت ہو جاتی ہے۔

۳۔ غم و اندوہ اور خوف کے وقت اس جملے کی کثرت سے تکرار کرو۔

"لا حول و لا قوۃ الا باللہ العلی العظیم"

سفیان ثوری اپنی جگہ سے اٹھے اور کہا "یا مولا! آپ نے مجھے تین نصیحتیں فرمائیں، لیکن میں نے ایسی نصیحتیں کسی بھی شخص سے نہیں سنیں۔"

مذہب جعفریہ

امام جعفر صادق علیہ السلام کا زمانہ وہ تھا کہ جب بنی امیہ کی حکومت زوال پذیر تھی اور بنی امیہ و بنی عباس میں جنگ و جدل کا بازار گرم تھا، آلِ محمد علیہم السلام حکومت وقت کی چیرہ دستیوں سے ایک حد تک محفوظ ہو گئے تھے، فرقۂ ناجیہ امامیہ اور خاندانِ رسولؐ نے اس موقع سے فائدہ اٹھایا اور اسلامی عقائدِ حقہ کی تبلیغ و ترویج کی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس وقت مذہب امامیہ کو ایک منظم شکل دی، اور آنے والی نسلوں نے آپ کے نام سے منسوب کر کے اس تشکیل و تنظیم کا نام مذہب جعفری رکھا۔

○

امام علیہ السلام کی رحلت

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ماہ شوال ۱۴۸ھ میں اس دنیا سے رحلت فرمائی، وقت رحلت آپ کی عمر مبارک ۶۵ سال تھی۔ امامؑ کے جسدِ اطہر کو "بقیع غرقد" میں آپ کے والد ماجد، جد امجد اور چچا حسن بن علیؑ کی قبور کے ساتھ سپرد خاک کیا گیا۔

امام صادق علیہ السلام نے تمام آئمہ اطہار سے زیادہ عمر پائی اور آپ کو دین اسلام کی تبلیغ و ترویج کا سب سے زیادہ موقع ملا۔ امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام کے بعد صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کے بارے میں "نعوذ باللہ" لوگوں نے الوہیت کی بات کی۔

○

ابو محمد جو کہ ابو بصیر کے نام سے مشہور ہیں اور امامؑ کے مقرب ترین اصحاب میں سے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو میں پرسے کے لئے سیدہ حمیدہ بربریہ کے حضور شرف یاب ہوا اور امام علیہ السلام کا پرسہ دیا۔ وہ یہ سن کر رونے لگیں، میں بھی رونے لگا۔

بی بی سیدہ حمیدہ نے کہا

"اے ابو محمد! افسوس کہ تم نے امامؑ کے وقتِ رحلت ان کی زیارت نہیں کی۔"

میں نے پوچھا "بی بی! میرے مولا و آقا نے کس حالت میں

رحلت فرمائی۔

بی بی نے بھرائی ہوئی آواز میں جواب دیا۔

جس رات امامؑ کی طبیعت متغیر ہونے لگی تو امامؑ نے حکم دیا کہ اُن کے بیٹے اور تمام عزیز و اقارب ان کے پاس جمع ہو جائیں، میں نے تمام لوگوں کو امامؑ کے پاس بلا لیا، سب جمع ہو کر امامؑ کے چاروں طرف بیٹھ گئے اس وقت امامؑ نے اپنی دبخار سے تپتی ہوئی آنکھیں کھولیں، اور سب کی طرف نگاہ کر کے یہ آخری جملہ ادا کیا۔

اِنّ شفاعتنا لاتنال مستخفا بالصّلوٰۃ

ہماری شفاعت ان لوگوں تک نہیں پہنچے گی جو نماز کو خفیف و حقیر سمجھیں گے۔

امام کا مقام و مرتبہ

فرقۂ ناجیہ شیعہ اثنا عشری کی زبان پر جب بھی امامؑ کا لفظ آتا ہے تو ان کے قلب و ذہن میں اس لفظ کے معنی اجاگر ہوتے ہیں۔

ہمارے مذہب میں امام ایک مہذّب و مقدّس شخصیت کا نام ہے کہ جسے خداوندِ عالم نے اپنی رضا و اختیار سے منتخب فرماتا ہے امامؑ کا انتخاب خدا تے بزرگ و برتر انسانوں ہی میں سے کرتا ہے اور اپنے بے پایاں لطف و کرم سے اُسے پیغمبرِ اکرمؐ کا جانشین بناتا ہے۔

امامؑ کا مقام و مرتبہ اس قدر باوقار و باعظمت ہوتا ہے کہ مخلوقِ خدا اپنے تمام مسائل و مشکلات کے حل کیلئے ان کی طرف رجوع کرتی ہے۔

امامؑ رسول اللہ کا جانشین ہوتا ہے اور اس بات کی لیاقت رکھتا ہے کہ رسول اللہ ہی کی طرح مصائب و مشکلات میں لوگوں کا یار و مددگار ہو۔

لوگ اپنے جسمانی و روحانی امراض اور اپنی مادی و معنوی مشکلات کو لیکر امام کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں اور اسے اپنے لئے وسیلہ بنا لیتے ہیں اور ان کے علم و فکر اور روحانیت سے مدد طلب کرتے اور اسطرح اپنی مشکلات کو حل کرتے ہیں۔ کیونکہ امامؑ کے علاوہ کوئی عام انسان یہ کام نہیں کر سکتا۔

امام ہدایت کا ذمہ دار ہوتا ہے یعنی وہ لوگوں کو دُنیوی اور اُخروی بھلائیوں سے آگاہ کرتا ہے اور امامؑ اللہ کی جانب سے رسول اکرمؐ کے نائب کی حیثیت سے بنی نوعِ انساں کی رہبری کے عہدے پر فائز ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے امام جعفر صادق علیہ السلام دُنیا کے قلب میں جلوہ افروز تھے اور اطرافِ عالم سے مسائل کا سیلاب ان کی طرف رواں تھا۔

دینی و دنیوی مسائل کے علاوہ طب اور حفظانِ صحت سے مربوط مسائل میں بھی لوگ آپ ہی طرف رجوع کرتے تھے اکثر ایسا ہوتا تھا کہ بیمار اور دردمند لوگ امامؑ کی خدمت میں حاضر ہوتے اور ان کے عظیم بلند پایہ علم سے فیض یاب ہوتے اور ان کی مدد سے شفا حاصل کرتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام لوگوں کی تکالیف و امراض کے طبیب تھے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں اس لئے کہ جو روح کا طبیب ہو تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ جسم کا طبیب نہ ہو۔

اب ہم طب سے متعلق احادیث کا اُردو ترجمہ قارئین محترم کی خدمت پیش کرتے ہیں جنھیں امامؑ سے نقل کیا گیا ہے۔

ہم خداوند عالم کی بارگاہ میں دعاگو ہیں کہ اس ترجمہ کو لوگوں کے لئے مفید قرار دے اور مترجم کو دنیا و آخرت میں اس کا اجر جزیل عنایت عنایت فرما۔

مختلف امراض اور ان کا علاج

سر کا درد

داؤد رقی سے مروی ہے کہ میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر تھا کہ خراسان کا رہنے والا ایک آدمی جو مکہ جا رہا تھا، امام علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور سلام کرنے کے بعد اس نے امامؑ سے ایک دینی مسئلہ پوچھا۔

امامؑ نے تفصیلاً اسے مسئلے کا حل بتایا۔

اس کے بعد اُس مردِ خراسانی نے کہا "یا ابن رسول اللہؐ! خراسان سے یہاں تک سر کے درد میں مبتلا ہوں، جس کی وجہ سے بہت بے چین ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

امام علیہ السلام نے فرمایا۔

نہانے کے لئے جاؤ اور سب سے پہلے سات چلّو گرم پانی سر پر ڈالو اور ہر مرتبہ زبان سے خدا کا نام لو، ایسا کرنے سے سر کا درد ختم ہو جائے گا۔ اور پھر دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہوگے

یہ سنکر مردِ خراسانی فوراً نہانے کے لئے چلا گیا۔ اس نے امامؑ

کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور شفا پائی۔

○

۲۔ زکام

امام جعفر صادق علیہ السلام کے اصحاب میں سے ایک کو زکام ہو گیا۔ امامؑ نے اس سے فرمایا۔ زکام تو خدا کے احسانات میں سے ایک احسان اور خدائی فوج کا ایک لشکر ہے۔ جو تمھاری طرف آیا ہے۔ تاکہ تمھیں بیماری سے نجات دلا دے، اگر تم چاہتے کہ یہ زکام ختم ہو جائے تو ½ درہم وزن کے برابر کلونجی اور ½ درہم وزن کے برابر کندس (وہ بوٹی جس سے چھینکیں زیادہ آتی ہیں) لیکر ان دونوں کو آٹے کی طرح باریک کوٹ لو، اور پھر اس سفوف کو ناک کے ذریعے سانس کے ساتھ اوپر کھینچو۔ ایسا کرنے سے تمھارا زکام ختم ہو جائے گا۔ لیکن اگر ممکن ہو تو زکام کو اسی طرح رہنے دو۔ کیونکہ زکام انسان کے لئے بہت مفید ہے۔

۳۔ نظر کی کمزوری

امام کے کسی صحابی نے آپ کی خدمت میں اپنی نظر کی کمزوری کا ذکر کیا تو آپ نے فرمایا "مُر، صبر (ایک نہایت تلخ دوا) اور کافور سب کو ہموزن لے کر سُرمہ بنا کر اپنی آنکھوں میں لگاؤ، تمہاری نظر تیز ہو جائے گی۔

۴۔ موتیا

ایک شخص امام کی خدمت میں حاضر ہوا، اس کی آنکھوں میں موتیا ہوگیا تھا، جس کی وجہ سے اسے بہت تکلیف تھی امامؑ نے اس سے فرمایا، سفید مرچ اور لمبی مرچ دو دو درہم اور صاف نوشادر ایک درہم کے برابر لیکر ان سب کو ملاکر اس قدر کوٹو کہ سرمہ کی طرح نرم ہوجائے اس کے بعد اسے کسی باریک کپڑے سے چھان لو اور پھر ہر آنکھ میں تین تین سلائیاں لگاؤ، کچھ دیر صبر کرو اس عمل سے تمھاری آنکھوں کی سیاہی پر سے سفیدی چلی جائے گی اور بحکم خدا سے درد کو سکون مل جائے گا۔ اس کے بعد اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لو اور اس کے بعد کالے پتھر کی سلائی سے سرمہ لگاؤ۔

۵۔ پیٹ کا درد

ایک شخص نے امامؑ کی خدمت میں عرض کی کہ میری بیٹی پیٹ کے درد کی وجہ سے نہایت کمزور و لاحق ہوگئی ہے۔ اس کا علاج کیا ہے؟ امامؑ نے فرمایا اسے چاول اور چربی کیوں نہیں دیتے۔ اس کے بعد امامؑ نے چاول اور چربی کو ملاکر پکانے کا طریقہ بھی بتایا۔ اُس مرد نے اسی غذا سے اپنی بچی کا علاج کیا اور بچی نے شفا پائی۔

۶۔ دست

عبدالرحمٰن بن کثیر کہتے ہیں کہ مجھے مدینہ میں دستوں کی بیماری لگ گئی۔ امامؑ نے مجھے حکم دیا کہ گوندھ کے سفوف کو زیرے کے پانی کے ساتھ ملاکر کھاؤں۔ میں نے اسی طرح کیا تو دست رک گئے۔

۷۔ ریاحی درد

امامؑ کے ایک صحابی ذریح کو گیس کی شکایت تھی۔ امامؑ نے ان سے پوچھا کہ کیا تمھارے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے؟ انہوں نے کہا، جی ہاں! تو امامؑ نے فرمایا کہ شہد اور کلونجی کیوں نہیں کھاتے انہوں نے فوراً اس پر عمل کیا اور شفا پائی۔

۸۔ سوجن

جابر بن حسان صوفی نے امام کی خدمت میں تحریر کیا کہ میرے بدن میں ایک گیس ہے جو سر سے پاؤں تک دوڑتی ہے آپ میرے لئے دُعا کریں کہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ امامؑ نے ان کے حق میں دعا کی اور جواب میں لکھا جیوہ اور عنبر سے دوائی بناؤ اس کے استعمال سے شفا پاؤ گے۔

۹۔ جسمانی کمزوری

ایک شخص نے امامؑ سے جسمانی کمزوری کی شکایت کی۔ امامؑ نے

فرمایا" دودھ پیا کرو۔ اس نے کہا دودھ تو پیتا تھا مگر اس نے نقصان کیا۔ امام علیہ السلام نے فرمایا" دودھ نقصان دہ چیز نہیں۔ تم نے دودھ کے ساتھ کوئی چیز کھائی ہو گی اور تمہیں اسی نے نقصان پہنچایا اور تم نے خیال کیا کہ دودھ نے نقصان پہنچایا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے

۱۰۔ ملیریا بخار

ابراہیم جعفی امام کی خدمت میں حاضر ہوئے، اس وقت وہ سخت بیمار تھے اور چہرے کا رنگ اڑا ہوا تھا۔ امامؑ نے پوچھا کس وجہ تمہارا چہرہ پھیکا پڑا ہوا ہے۔

ابراہیم جعفی نے عرض کیا" مجھے باری کا بخار ہے جو دو دن چھوڑ کر ہر تیسرے دن چڑھ جاتا ہے۔ یعنی دو دن ٹھیک رہتا ہوں اور تیسرے دن بخار پھر حملہ آور ہو جاتا ہے

امامؑ نے فرمایا" تم اس مفید اور خوشبودار دوا سے استفادہ کیوں نہیں کرتے یعنی سرخ شکر کو پیس کر پانی میں ملا لو اور صبح نہار منہ پانی کے بجائے اس شربت کو پیو۔

امام جعفی کہتے ہیں میں نے ایسا ہی کیا، اور پھر مجھے باری کا بخار نہیں ہوا۔

۱۱۔ دست

خالد بن نجیح نے امامؑ کی خدمت میں اپنے پیٹ کے درد کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا! چاول دھو کر میں لو اور ہر صبح

ایک مٹھی لپیٹے ہوئے چاول کھاؤ اس کے بعد فرمایا۔ دست کے مریضوں کو چاول کی روٹی دو۔ کیونکہ ضعیف و کمزور معدوں کے لئے چاول کی روٹی تمام غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید و بہتر ہے۔ چاول معدے کو غذا ہضم کرنے کیلئے آمادہ کرتے اور درد کو ختم کرتے ہیں۔

۱۲۔ برص

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میرے جسم پر سفید داغ ہو گئے ہیں امامؑ نے اسے حکم دیا کہ نہانے جاؤ اور ان داغوں پر بال صفا پاؤڈر اور مہندی لگاؤ۔ اس نے اسی طرح کیا، اور ایک ہی مرتبہ کے عمل سے داغ ختم ہو گئے۔

۱۳۔ بلغم

بلغم کے علاج کے لئے امامؑ نے فرمایا علک رومی (چبانے والی گوند) کندر (ایک خاردار درخت کی گوند) صعتر (پہاڑی پودینہ) زر بناد، اور کلونجی کو ہم وزن لے کر ایک ساتھ کوٹ لو اور جب نشاستے کی طرح نرم ہو جائے تو کپڑے سے چھان لو۔ اسکے بعد شہد سے خمیر کر لو اور ہر رات ایک اخروٹ کے برابر کھاؤ، انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا

۱۴۔ پیشاب میں تکلیف

امامؑ کے ایک صحابی فضل نے امامؑ سے پیشاب کی تکلیف کی شکایت کی۔ امامؑ نے فرمایا" رات کے آخری حصے میں کلونجی

کھاؤ۔ مفضل نے کچھ روز اسی طرح کیا تو تکلیف دور ہو گئی۔

۱۵۔ منی کی کمزوری

حمزہ بن ابن حسنہ جمال کا نطفہ کم پھلتا تھا، یعنی اس کی منی میں کمزوری تھی۔ اس نے امامؑ سے اس چیز کی شکایت کی تو امامؑ نے فرمایا! کہ تم سب سے پہلے خدائے عزوجل کی بارگاہ میں استغفار کرو اور اس کے بعد انڈے اور پیاز کثرت سے کھاؤ۔ جن دو لوگوں کو یہ کمزوری ہو انہیں چاہیئے کہ کثرت سے انڈے اور پیاز کھائیں۔

۱۶۔ قوتِ باہ کی کمی

ایک شخص نے امامؑ کی خدمت میں عرض کیا کہ میں چاہتا ہوں کہ جنسی لذت سے بہت زیادہ لطف اٹھاؤں لیکن ایسا نہیں ہوتا مجھے کوئی ایسا بتائیے جس سے میری یہ تمنا پوری ہو جائے

امامؑ نے فرمایا

سفید پیاز کاٹ کر گھی میں تل لو اس کے بعد ایک برتن میں انڈا ڈال کر تھوڑا سا نمک چھڑک لو اور پھر اس انڈے کو سرخ کی ہوئی پیاز میں ڈال دو اور کچھ دیر پکنے دو۔ یہ غذا کھانے سے تمہیں جنسی قوت حاصل ہو جائے گی۔

اس شخص کا کہنا ہے کہ میں نے امام کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور اس غذا کی برکت سے اپنی دلی مراد کو پالیا۔

امام جعفر صادقؑ نے وقتِ ضرورت عملِ جراحی کو تجویز فرمایا۔ آپکی خدمت

میں عرض کیا گیا کہ ایک مریض دوا کھاتا ہے لیکن ضرورت کے تحت عملِ جراحی سے اسکا علاج کرنا پڑتا ہے اور بعید نہیں کہ وہ اس عمل سے مر جائے کیا یہ جائز ہے۔ امامؑ نے فرمایا۔ وقتِ ضرورت عملِ جراحی سے علاج کرنا جائز ہے لیکن اگر ہلاکت کا خوف ہو تو جائز نہیں ہے اسکے علاوہ امام نے بوقتِ ضرورت زہریلی دواؤں کے استعمال کو بھی جائز قرار دیا ہے۔

اسمٰعیل بن حسن جو کہ طبیب تھا، اس نے امام کی خدمت میں عرض کیا میں ایک عرب ہوں میرا تعلق طب سے ہے مجھے بعض اوقات عملِ جراحی کے ذریعہ مریض کا علاج کرنا پڑتا ہے کیا جائز ہے؟ امامؑ نے فرمایا جائز ہے۔"

اس نے کہا "کبھی ایسا بھی ہوتا ہے علاج کیلئے مریض کو زہریلی دوائیں دینی پڑتی ہیں۔ کیا یہ جائز ہے؟ امام نے فرمایا" کوئی حرج نہیں جائز ہے۔

امامؑ عالی مقام نے میوے اور جڑی بوٹیوں کے ذریعے جو علاج کے طریقے بتائے۔ اب ہم ان کا ذکر کرتے ہیں کہ جن سے آج کے اس ترقی یافتہ دور کے علماء طب استفادہ کرتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے آج سے تیرہ سو سال قبل طب سے متعلق جو قوانین بیان فرمائے تھے۔ وہ اس زمانے کے علماءِ طب کے عقیدے سے مطابقت رکھتے ہیں۔ جان لیجئے کہ آج کے اطباء ان قوانین کو دورِ حاضر کے مکمل علمی وسائل سے منطبق کرتے ہیں۔

لہسن

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں "لہسن کے ذریعے اپنی بیماریوں کا علاج کرو۔ لیکن لہسن کی بو کے ساتھ مسجد میں نہ جاؤ۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ آلہ وسلم نے فرمایا" لہسن ستر بیماریوں کی دوا ہے۔ اس زمانے کے لوگ اس آسانی سے دستیاب ہونے والی چیز کی خاصیت سے آگاہ نہیں تھے، لیکن اس علم و ہنر کے دور میں علمائے طب نے اپنی دقیق تحقیقات کے ذریعہ لہسن کی خصوصیات کو پہچان لیا ہے۔

فرانس کا ڈاکٹر "ریم" اپنے ایک مضمون کہ جس کا عنوان "خوش بخت ہیں وہ لوگ جو لہسن کھاتے ہیں"! میں لکھتا ہے۔

جسمانی قوت اور مختلف بیماریوں کی روک تھام کے لئے لہسن بہت موثر ہے، اس کے علاوہ مشہور و معروف اطباء مثلاً" سالین بمروٹ' لوٹر' ودبریہ' اور دوسرے اطباء نے اپنے تجربات کے ذریعہ لہسن جیسی مفید چیز کا بہت ہی اچھا نتیجہ اخذ کیا ہے، اور وہ اس کی طبی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ لہسن انسانی بدن کی تقویت اور بلڈ پریشر کی روک تھام کے لئے ایک مکمل علاج ہے۔

المختصر یہ کہ جدید طب میں لہسن کو ایک مستقل و موثر دوا کے طور پر پہچان لیا گیا ہے۔ لہسن دل کے پٹھوں کو فرحت بخشتا، رگوں میں خون کے بہاؤ کو منظم کرتا، خون کو صاف کرتا، اور جسمانی نظام کو اسطرح طاقت ور بنادیتا ہے کہ وہ خون کی بیماریوں پر غلبہ پالیتا ہے۔ اسی لئے وہ خواتین جو حیض کی تکلیف میں مبتلا ہیں اگر وہ لہسن استعمال کریں تو اس تکلیف سے چھٹکارہ پالیں گی۔

اس کے علاوہ جلد بوڑھا ہونا جو کہ فسادِ خون کی وجہ سے ہوتا ہے، جوڑوں کے درد اور بواسیر کیلئے لہسن ایک شفا بخش اور مفید دوائی ہے

نیز لہسن مندرجہ ذیل امراض کا علاج بھی کرتا ہے، یا کسی حد تک انھیں کم کردیتا ہے۔

تپ دق، ملیریا، سانس کی تکلیف، بدن کے رنگ کا گدلاپن' بدہضمی و معدے کی بدبو، خناق، خسرہ، کالی کھانسی، معدے کی گرمی' معدے کا زخم خواہ پرانا ہو یا نیا۔ پیشاب و حیض کے مقامات کو صاف کرنا۔ گردوں کی صفائی کرنا۔ بچوں کے پیٹ کے کیڑے جو آنتوں میں پیدا ہوتے ہیں ان کا خاتمہ کرتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ جن علاقوں میں لہسن زیادہ استعمال ہوتا ہے، ان لوگوں کی عمریں لمبی، چہرے شاداب، اور زندگیاں صحت و سلامتی کے ساتھ گذرتی ہیں۔

اس بات سے معلوم ہوتا ہے کہ لہسن کے بارے میں امامؑ کے مختصر اقوال کسقدر مفید اور جامع ہیں

شاید آنے والے دور میں جبکہ علم طب اور زیادہ ترقی کرلے تو اُس وقت لہسن کے خواص و فوائد اور زیادہ آشکارا ہوجائیں اور طبی نقطۂ نگاہ سے امامؑ کے کلام کی عظمت و بلندی واضح طور پر سامنے آئے گی۔

پیاز

امامؑ فرماتے ہیں۔ پیاز کھاؤ کیونکہ پیاز کی تین خصوصیات ہیں۔

۱۔ انسان کے مسوڑھوں کو موٹا کرتی ہے۔

۲۔ منہ کو خوشبودار کرتی ہے۔

۴۔ جنسی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

نیز امامؑ نے فرمایا کہ پیاز منہ کو خوشبودار، چہرے کو شاداب، اور قوتِ باہ کو زیادہ کرتی ہے۔

اس کے بعد فرمایا۔ پیاز جسم سے تھکاوٹ دور کرتی، اعصاب کو نارمل کرتی، لذتِ جنسی کو زیادہ کرتی، اور بخار کے مرض کو دور کرتی ہے

یہ ہے دوسری صدی ہجری میں امامؑ کا کلام۔ جبکہ اس وقت لوگ علم طب اور علم الابدان سے کم آشنا تھے، لیکن آج کے دور میں علوم کی حقیقت لیبارٹریوں میں آشکار ہو رہی ہے، لہٰذا اس قسم کی جڑی بوٹیاں اپنے وجود کی حکمت کی طرف نوعِ انسانی کو مائل کر رہی ہیں۔ اور علم کی پیش رفت کے ساتھ ساتھ ان کے تمام فوائد و خوبیاں آشکار ہوتی جا رہی ہیں۔

ڈاکٹر لاکوفسکی کہ جس نے پیاز پہ تحقیق کی ہے، کہتا ہے کہ پیاز سرطان جیسے موذی و مہلک مرض سے مقابلے کے لئے ایک طاقتور حریف ہے۔

نیز ڈاکٹر لاکوفسکی کہتا ہے کہ پیاز پر ہماری تحقیق اسی طرح جاری ہے۔ اور ہمیں یقین ہے کہ ایک دن وہ آئے گا، جب یہ چھوٹی سی چیز انسانی امراض کے علاج کا ایک انتہائی اطمینان بخش ذریعہ ہوگی۔

ڈاکٹر دام کہتا ہے کہ پیاز غذا کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ پیاز گردے، مثانے اور پیاس کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور وہ کچی پیاز کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ایک اور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پیاز ایک ایسے گراں قدر مادے پر مشتمل ہے کہ جو نک اور گلے کے درد کو کم کرتا اور سانس کے مقام کو ہلکا رکھتا ہے۔

پیاز کے فوائد کے بارے میں اب تک اطباء یہی کچھ کہہ چکے ہیں اور بلاشبہ آئندہ پیاز کے اور بھی بہت سے فوائد سامنے آئیں گے۔ کہ جو علمی دنیا میں پیاز کے مقام کو اور زیادہ بلندی پر لیجائیں گے۔

مُولی

مُولی ایسی سبزی ہے کہ جس میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں، پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گُردوں کو صاف کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، بدہضمی کو ختم کر کے ہضم کے عمل کو آسان بناتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور پیٹ کی گیس کو ختم کرتی ہے۔ سینے کو ہلکا کرتی ہے، اسکے علاوہ کھانسی، جگر کی بیماریوں اور بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

یہ اس زمانے کے اطباء کی تحقیق ہے جبکہ امام جعفر صادق علیہ السلام نے بارہ صدی قبل فرمایا تھا کہ مُولی استعمال کرو، کیونکہ اس کے پتے معدے کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔ اس کا گُودا پیشاب کے بہاؤ کو آسان کرتا ہے اور اس کی جڑ بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کی خصوصیات کے بارے میں اطباء کہتے ہیں کہ گاجر میں نباتی شکر کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

البتہ بچوں کے لئے اس کا ہضم کرنا دشوار ہوتا ہے۔

یرقان کے علاج کے لئے گاجر کا جوس انتہائی مفید ہے اور اگر جوس کو شہد ملا کر پیا جائے تو قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر اور آنتوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔

جن لوگوں کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہو یعنی وہ دمے کے مرض میں مبتلا ہوں یا جن کو اعصابی کمزوری ہو تو ڈاکٹر ان کے لئے گاجر تجویز کرتے ہیں۔

اطباء کہتے ہیں کہ بچوں کی رشد و نمو کیلئے گاجر کا جوس بہت مفید چیز ہے اور گاجر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ اسکے علاوہ خون بڑھتا ہے اور جسم میں خون کی فراوانی کا احساس ہوتا ہے

اس زمانے کے اطباء نے گاجر کے بارے میں بہت کچھ کہا ہے اور اس کے فوائد سے متعلق جو کچھ ہے وہ معنی خیز ہے، لیکن حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے دور میں فرمایا۔

"قولنج و بواسیر کے مرض کے لئے گاجر بہت مفید ہے۔ یہ قوتِ باہ کو بڑھاتی اور گردوں کو گرم کرتی ہے۔

بینگن

اطباء کہتے ہیں بینگن ایسی سبزی ہے جو ہر مزاج والے کے لئے مناسب ہے، یہ سبزی معدے کو طاقتور بناتی اور رگوں کو نرمی عطا کرتی ہے۔ نیز سرکے میں ابلے ہوئے بینگن پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اس کے علاوہ تلی اور پتے کے لئے بہت مفید ہے۔ امام جعفر صادقؑ

فرماتے ہیں بینگن کھاؤ کیونکہ یہ صفرے کی تھیلی کو ضرر پہنچائے بغیر پتے کو فائدہ پہنچاتا ہے، نیز یہ سبزی بغیر کسی تکلیف کے دوسری بیماری کا علاج کرتی ہے۔

کدّو

اطباء کہتے ہیں کہ دماغ کو تر و تازہ اور مزاج کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے حلوۂ کدو انتہائی مفید ہے۔ اس کے علاوہ بھی کدّو کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثلاً جسمانی رگوں کے بند مساموں کو کھولتا ہے، معدے کو نرم رکھتا ہے، خصوصاً معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے، نیز یرقان کے مرض کا علاج کرتا ہے، کدو کے ذریعے جسمانی گرمی سے ہونے والے بخار ختم ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شدید بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہیں۔ کدو کے استعمال سے بے خوابی سے نجات مل جائے گی اور خوب نیند آئے گی، ادھیڑ عمر لوگوں کی جسمانی و دماغی کمزوری کے لئے کدو بہت مفید ہے، کیونکہ عمر کے اس حصے میں جسمانی و دماغی طاقت کم ہو جاتی ہے، اگر اس عمر کے افراد کدو کھائیں تو وہ اپنے اندر توانائی کا احساس کریں گے اور جسمانی خلیے حیاتِ نو پالیں گے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ کدّو دماغی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے اور مرض قولنج کے لئے نہایت مؤثر ہے۔

سبزی اور پھلوں سے متعلق امامؑ کی گفتگو

سبزی اور پھلوں کے بارے میں آج کا علم بہت کچھ کہتا ہے حیات انسانی اور اس کی نگہداشت کے لئے خدا کی عطا کردہ ان دونوں نعمتوں کو انتہائی موثر سمجھا گیا ہے۔

آج بھی اطباء اکثر لوگوں کو سبزی اور پھل کھانے کا مشورہ دیتے ہیں، بالخصوص جو لوگ پھیپھڑوں، نقرس دباؤں کے شدید درد اور اسی طرح کی تکالیف میں مبتلا ہوں۔ تو اطباء ان کے لئے پھل اور سبزی تجویز کرتے ہیں کیونکہ تحقیق سے ثابت ہے کہ ان دونوں حیات بخش مادوں میں کافی مقدار میں جوہر سرکہ مواد قندی SHOWGER اور AZOTE مواد پایا جاتا ہے۔

اسی بنا پر اطباء بعض پھل اور سبزیوں کو خوش مزاجی، بعض کو پیشاب کھل کر آنے، بعض کو غذا ہضم ہونے اور بعض کو تقویت کیلئے مفید قرار دیتے ہیں۔

اور اس کے ساتھ ساتھ اطباء اس بات کی بھی تاکید کرتے ہیں کہ کھانے سے پہلے سبزی اور پھلوں کو لازمی طور پر دھو لینا چاہیئے تاکہ وہ مختلف قسم کی آلودگی سے پاک ہو جائیں کیونکہ پھل اور سبزیاں اکثر مٹی اور گندے پانی سے آلودہ ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ گاؤں اور پھیری والوں کے ہاتھوں سے ہوتی ہوئی پہنچتی ہیں، لہٰذا اس لئے بھی انہیں

اچھی طرح دھو لینا چاہیئے، تاکہ بیرونی جراثیم دور ہو جائیں کیونکہ اگر یہی جراثیم انسان کے جسم میں داخل ہو جائیں تو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

لیکن نوع انسانی کے ان حقائق سے صدیوں قبل امام جعفر صادقؑ علیہ السلام نے فرمایا "پھل پر کچھ زہریلے اثرات ہوتے ہیں لہٰذا جب وہ تمہارے ہاتھوں میں پہنچیں تو سب سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لو۔

امامؑ نے پھلوں کے فوائد اور خصوصیات کے بارے میں جو کچھ بیان فرمایا ہم ان میں سے بعض کا ذکر یہاں پر کرتے ہیں

انگور

امام نے فرمایا "انگور اعصاب کو منضبط کرتا، تھکاوٹ کو دور کرتا اور انسان کے دل کو تازگی عطا کرتا ہے۔

مزید فرمایا۔ ایک پیغمبر نے خدا کی بارگاہ میں اپنے غم واندوہ کی شکایت کی۔ تو انہیں جواب ملا کر اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے انگور کھاؤ

اطباء کہتے ہیں کہ انگور میں تین خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

۱۔ معدے کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

۲۔ خون صاف کرتا ہے۔

۳۔ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔

انگور کا جوس زائل شدہ طاقتوں کو بحال کرتا ہے، خون کی گردش کو آسان بناتا اور معدے میں خمیر شدہ فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔

جگر اور گردوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اسکے علاوہ بدہضمی، نقرس، دل کے امراض، صفرا، معدے کی گیس اور بواسیر کے لئے بہت مفید ہے اور اسکے علاوہ ٹی بی اور سرطان جیسی مہلک بیماریوں کی بھی کسی حد تک روک تھام کرتا ہے۔

انگور میں وٹامن ABC پایا جاتا ہے، بخار کی وجہ سے ہونیوالی تکالیف و درد بھی انگور کھانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

علمائے علم کیمیا کہتے ہیں کہ انگور کا رس معدے میں رطوبت کو زیادہ کرتا ہے اور تلی اور ریڑھ کی ہڈی جوڑنے کیلئے بہت مفید ہے انگور میں ہڑتال (ایک قسم کی زہریلی دھات) کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو خون کے بہاؤ کو تیز کرتی ہے اور نتیجتاً چہرے کا روپ نکھارتی ہے اسی وجہ سے انگور آتشک، سرطان اور ٹی بی جیسی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے جیسا کہ امامؑ نے فرمایا انگور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور جسم کو تر و تازگی عطا کرتا ہے۔

امامؑ کی علمی و فکری عظمت سے آشنا ہونے کے لئے جب ہم انگور کے فوائد سے متعلق بیسویں صدی کے اطباء و علماء کے اقوال سے امامؑ کے مختصر و موثر بیان کو تطبیق کرتے ہیں تو ہمیں امامؑ کا قول ان کے بیانات کے عین مطابق نظر آتا ہے۔

سیب

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں، سیب کھاؤ کیونکہ یہ پھل اندرونی گرمی کو ختم کر کے مزاج میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور بخار

کے مریضوں کو شفاء عطا کرتا ہے۔

نیز امامؑ نے فرمایا۔ اگر لوگ سیب کے پنہاں فوائد کو جان لیتے تو اپنے مریضوں کا سیب کے علاوہ کسی دوسری دوائی سے علاج نہ کرتے، اسکے علاوہ سیب انسان کے دل میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ لہٰذا انسان کے دوسرے اعضاء کی نسبت سیب کا اثر دل پر بہت تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ فرمایا "اپنے بخار کے مریضوں کو سیب کھلاؤ کیونکہ ان کے لئے سیب سے زیادہ مفید چیز کے بارے میں نہیں جانتا۔

اسی طرح اطباء کہتے ہیں کہ سیب کھانے سے دل و دماغ اور جگر مضبوط اور تر و تازہ ہوتے ہیں، اختلاجِ قلب اور دمہ کے مریضوں کے لئے سیب سونگھنا بہت مفید ہے۔

اور اسکی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ معدے کے منکی اصلاح کرتا ہے اور معدے کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بھوک بڑھاتا ہے۔ پکا ہوا سیب کھانسی کا انتہائی موثر علاج ہے۔ اسکے علاوہ جلدی امراض اور بے خوابی کے لئے بھی پکا ہوا سیب بہت بہتر دوا ہے۔

انار

امامؑ نے فرمایا "اپنے بچوں کو انار کھلاؤ اور اسی طریقے سے انہیں تیزی سے جوانی کی طرف لے جاؤ۔ نیز فرمایا انار کو اسکے بیجوں کے ساتھ کھاؤ تاکہ تمہارے معدے کی دیواروں کو مختلف قسم کی آلودگی سے پاک کرے) اور تمہاری دماغی قوتوں کو جلاء بخشے۔

اطباء کہتے ہیں۔ انار خون کو صاف کرتا ہے جسم کے لئے مناسب مواد پیدا کرتا ہے، اعصاب کو تر و تازگی بخشتا ہے، جسم کے بند مساموں کو کھولتا ہے۔ پیٹ کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ پیشاب کھولنے کا سبب بنتا ہے۔ جگر کو طاقت ور بناتا ہے، اور یرقان کی بیماری، تلی کی تکالیف، اختلاجِ قلب اور شدید کھانسی کی مؤثر دوا ہے۔

اسکے علاوہ انار آواز کو صاف کرتا، چہرے کو نکھارتا، جسم کو تر و تازہ کرتا اور معدے کے کیڑوں کو مارتا ہے۔

یہی وہ مقام ہے کہ جہاں پر انار کی خصوصیات سے متعلق امامؑ کا جامع بیان واضح ہو جاتا ہے کہ امامؑ نے فرمایا "اپنے بچوں کو انار کھلاؤ تاکہ وہ تیزی سے جوان ہوں۔ اور جوانی کے لئے صاف و پُرجوش خون، سالم طبیعت، زندگی کے لازمی مواد، روشن چہرہ اور جسم کی انتہائی مزوری ہے۔ اور انار میں یہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

امامؑ نے فرمایا۔ "انار معدے کو صاف کرتا ہے۔ یعنی معدے کی دیواروں سے ہر قسم کی آلودگی کو دور کرتا ہے۔

اور جب معدہ صاف ہو جائے تو ہضم کا عمل تیز اور آسان ہو جاتا ہے اور اسکے نتیجے میں خون جسم کو مسلسل اور منظم طریقے سے پہنچتا رہتا ہے۔ اور خون صحیح طریقے سے گردش کرنے لگتا ہے۔

بہ:

امامؑ نے فرمایا بہ کھانے سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

اور دل کو سکون ملتا ہے۔ نیز فرمایا جو کوئی بہ کو نہار منہ کھائے تو اس کا نطفہ سالم ہوگا اور اس نتیجے میں پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوگا۔

اس کے علاوہ فرمایا "بہ دل کو طاقت ور اور ضمیر کو روشن کرتا ہے۔ امامؑ نے بہ کے بارے میں جو کچھ فرمایا ہے۔ آج تک کے اطباء نے اس سلسلے میں جو بھی تجربات و تحقیقات کی ہیں، وہ اس سے زیادہ کچھ نہیں کہہ سکے

اطباء کہتے ہیں۔

بہ چہرے کو شاداب، دل کو خوشحال و مضبوط، ذہن کو طاقتور معدے کو درست، قوت باہ میں افزائش، گردوں کو منظم، مثانہ کو صاف، پیشاب کے نظام کو بہتر معدے کو نرم و ملائم اور معدے کی تکالیف کو کم کرتا ہے۔

انجیر

امامؑ نے فرمایا۔ "انجیر مُنہ کی بدبو دور کرتی ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور بال بڑھانے والے سیلز کو تر و تازگی و قوت عطا کرتی ہے اور تکالیف کو بغیر دوا کے ختم کر دیتی ہے۔

امامؑ نے مسائل کی قوتِ فہم کے مطابق اس پھل کی اہم خصوصیات بیان فرمائیں لیکن اس پھل سے متعلق تحقیقات کے

بہ:۔ یہ پھل ایران اور بعض دوسرے ممالک میں پایا جاتا ہے۔

لبعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو مفید غذائی عناصر پر مشتمل ہے اور اس میں اسقدر شوگر پائی جاتی ہے جو جسم کو واضح طور سے فائدہ پہنچاتی ہے۔

انجیر ہضم کے عمل کو آسان بناتی، اور معدے کی کارکردگی کو منظم کرتی ہے۔ انجیر جسم کو طاقتور، چہرہ کو شاداب اور پٹھوں کو تر و تازگی عطا کرتی ہے۔

رات میں انجیر کھانے سے آنتوں کی حرکات منظم و مرتب ہو جاتی ہیں اور بدن صحت مند و خوبصورت ہوتا ہے۔

المختصر یہ پھل غذائیت سے بھرپور اور لذت بخش ہے۔ خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں، تپ دق، سرطان اور جگر کی تکلیف کے لئے انجیر انتہائی موثر ہے۔

کھجور

امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں ایک طبق میں کچھ کھجور پیش کئے گئے تو آپ نے فرمایا۔ "یہ کیا ہے؟" کہا گیا یہ برنی کھجور ہے۔ امام نے فرمایا "اس پھل میں شفا ہے۔ نیز فرمایا اس پھل میں زہر سے شفاء رکھی ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جو اپنے ساتھ کوئی بیماری نہیں رکھتا۔ اور اس سے کسی بھی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جو کوئی ان خشک کھجوروں میں سے سات دانے رات کو سوتے وقت کھالے تو اس کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

امام نے اپنے اس کلام "کہ کھجور امراض کیلئے شفا ہے اور ایسا پھل ہے کہ جس میں کوئی بیماری و تکلیف نہیں ہے" کے ذریعے لوگوں کو کھجور کھانے اور اسکے منافع اور فوائد سے استفادہ کرنے کی ترغیب دلائی ہے۔

جدید طبی و کیمیائی علم اپنے عظیم وسائل کی روشنی میں کھجور کے فوائد کی وضاحت کرتے ہوئے کہتا ہے "کھجور جسم کو گرم، خون کو گاڑھا اور جسم کی جلد کو شادابی و تر و تازگی عطا کرتی ہے۔

جدید علم طب کہتا ہے "اگر کھجور کو دودھ میں ملا کر کھایا جائے تو اس سے قوت باہ اضافہ ہوتا ہے۔ اور اگر اسے دودھ میں پکا کر کھایا جائے تو جلن کے امراض کا علاج کرتی ہے۔ خشک کھانسی کا خاتمہ کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کی جلن اور مثانے کی تکالیف کو دور کرتی ہے

"بسمہ" کھجور میں بہت سی خصوصیات پائی جاتی ہیں اس کی خصوصیات کے ضمن میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ کھجور عورتوں کی ماہانہ عادت (حیض) میں غیر معمولی خون ریزی روکتی ہے، اور دستوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اور مسوڑھوں کی اصلاح کرتی ہے لیکن اس پھل کی اہم اور بڑی خاصیت یہ ہے کہ اس میں مادہ "ماگنیز لوم" پایا جاتا ہے کہ جسے سرطان جیسے مہلک مرض کے علاج مفید قرار دیا گیا ہے۔

کئی دفعہ کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھجور کی نگہداشت کرنے والوں، یا وہ لوگ جن کا کھجور سے تعلق رہتا ہے ان میں سرطان کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔

ابھی تو علم اپنے ابتدائی مراحل سے گذر رہا ہے، بعید نہیں کہ آئندہ علمی طاقت کھجور کے پنہاں فوائد کو ظاہر کردے اور لذیذ پھل کی عظمت و قدر و قیمت اور فوائد سے پورے علم کو آشنا کرائے۔

اور وہی وقت ہوگا کہ جب زمین پہ بسنے والے انسان، امام جعفر صادق علیہ السلام کے افکارِ عالیہ کی حقیقت کو سمجھ سکیں گے۔

اور امامؑ کے اس کلام کی حقیقت کو جان لیں گے کہ

"کھجور میں بغیر کسی تکلیف کے شفاء رکھی گئی ہے۔"

سبزیاں

ساگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں "بغیر کسی تامّل کے ساگ سے استفادہ کرو، کیونکہ یہ سبزی خون کو صاف کرتی ہے۔"

اس زمانے کے ماہر اطباء کہ جنہوں نے ساگ پر طبّی تحقیقات کی ہیں وہ کہتے ہیں کہ ساگ ایسی سبزی ہے جو کئی اقسام کے وٹامنز سے بھرپور ہے۔ اس سبزی کے اُن حصّوں میں معدنی نمک کثرت سے پایا جاتا ہے کہ جن پر سورج کی روشنی زیادہ پڑتی ہے۔

شمیت کہ جو "نیومان" کے نام سے مشہور ہے کہتا ہے۔

* ساگ میں آئرن بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ سبزی

خون کے سرخ جسیموں کو زیادہ کرتی ہے، اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے، خواب آور ہے۔ آنکھوں میں چمک پیدا کرتی ہے۔ بالوں کی رنگت کو چمکدار بناتی ہے۔ ساگ کھانے والے کا چہرہ اور ہونٹ ہمیشہ گلابی رہتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ یہ ہے کہ ساگ انسان کے خون کو صاف کرتا ہے۔

اور امامؑ نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ساگ کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے خون کو صاف کرتا ہے۔

کاسنی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں "کاسنی بہترین سبزی ہے، کاسنی کھاؤ تاکہ تمھارا خون زیادہ ہو اور جسم جنسی رغبت سے سرشار ہو جائے۔ اور تمھاری اولاد خوبصورت ہو۔"

اس کے علاوہ فرمایا "جو کوئی رات کو کاسنی کے سات پتّے کھا کر سوئے وہ پوری رات دردِ قولنج سے محفوظ رہے گا۔"

اس دور کے اطباء کہتے ہیں "کاسنی اعصاب کو مضبوط رکھتی ہے، جسم کی زائل شدہ قوتوں کو بحال کرتی ہے، دل و جگر اور گردوں کو تر و تازگی عطاء کرتی ہے۔ بینائی تیز کرتی ہے۔ رحم کے لئے بہت مفید ہے اور طبیعت میں اعتدال پیدا کرتی ہے۔"

کاسنی کی تعریف میں امامؑ کا یہی بیان کافی ہے کہ یہ سبزی جنسی رغبت بڑھاتی ہے اور بچّے میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے۔

کیونکہ جب تک طبیعت سالم، خون صاف اور

جسم قوی اور جسم کا نظام ترو تازہ و کامل نہ ہو۔ بچہ ہرگز خوبصورت اور صحت مند نہیں پیدا ہو سکتا۔

درحقیقت انسان کا علم ابھی اسقدر بلند و وسیع نہیں ہو کہ وہ امامؑ کے کلام کے حقائق کو سمجھ سکے۔

علمائے کیمیا نے اپنے انکشافات علمی سے جو کچھ حاصل کیا ہم نے یہاں صرف اسی کا ذکر کیا ہے۔ اور اب طب و حفظانِ صحت سے متعلق امام عالی قدر کی مختصر گفتگو پیش کرتے ہیں۔

بلکہ ہم یہ گفتگو "کلمات جاوید" کے نام سے اس چھوٹی سی کتاب میں تحریر کرتے ہیں۔

طبیب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جناب موسیٰؑ کے زمانے تک طبیب کو معالج کہتے تھے۔ ایک دن جناب موسیٰ بن جعفر نے اپنی مناجات میں عرض کیا۔

"اے بارالہا! انسانوں کو یہ بیماریاں کون لگاتا ہے؟۔

جواب ملا۔ "اللہ"

جناب موسیٰ نے دوبارہ سوال کیا۔ "مالک! ان امراض کا علاج کون کرتا ہے؟۔ جواب ملا "بندوں کے امراض کا علاج بھی خدا ہی کرتا ہے۔

اُس وقت جناب موسیٰؑ نے عرض کی۔ "پروردگارا! جب تکلیف بھی تیری طرف سے ہے اور علاج بھی تو ہی کرتا ہے۔ تو پس

معالج کا کیا کام ہے۔؟

جواب ملا۔ بیماری اور اس کا علاج دونوں چیزیں میری ہی طرف سے ہیں۔ معالج کا کام صرف انسان کے دل میں اطمینان پیدا کرنا ہے کہ مریض خطرے سے باہر ہے۔

اسی دن سے معالج کو طبیب کہا جاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جب تک تمہاری طاقتیں بیماری کا مقابلہ کر سکتی ہوں اس وقت تک دوا سے اجتناب کرو۔

امامؑ فرماتے ہیں۔ جو کوئی بیماری سے عاجز آ کر اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرے اور اس وجہ سے اس کی موت واقع ہو جائے تو وہ میری نفرت و ناراضگی کا مستحق ہے اور میں اس سے بیزار ہوں کیونکہ اس نے اپنے اس عمل سے خودکشی کی ہے۔

• ۔ برتن دھونے اور صحن کی جھاڑو لگانے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

عنوان البصری سے فرمایا "جس غذا کو پسند نہیں کرتے اسے ہرگز مت کھاؤ کیونکہ یہ چیز تم میں حماقت و بے وقوفی پیدا کرے گی اور جب تک بھوک نہ لگے، دسترخوان پر مت بیٹھو۔ ہمیشہ حلال لقمہ کھاؤ۔ اور رسول اکرمؐ کی حدیث کو ذہن میں رکھو۔ "بھرے پیٹ سے برا کوئی ظرف نہیں" اسلئے جب بھی کوئی غذا کھانے

لگو تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کر لو ایک حصہ خوراک کے لئے دوسرا پانی کے لئے اور تیسرے حصے کو خالی رکھو تاکہ عمل تنفس آسانی سے جاری رہے۔

• ہر بیماری کی جڑ بد ہضمی ہے۔ سوائے بخار کے کہ اس کا سبب کچھ اور ہے۔ خون اور بلغم کی زیادتی کی وجہ سے پیٹ میں گیس بنتی ہے لہٰذا انسان کو ہمیشہ میانہ روی سے کام لینا چاہیئے۔

• مریض کے لئے راستہ چلنا بیماری کو طول دینے کا باعث ہے۔

• اگر انسان اپنی غذا میں میانہ روی سے کام لے تو ہرگز بیمار نہ ہو۔

• سونا جسم کی راحت، بولنا روح کی راحت اور خاموشی عقل کی راحت کا باعث ہے۔

• اپنی صحت کی حفاظت کے لئے جو کچھ بھی خرچ کیا جائے وہ اسراف میں نہیں آتا۔ کیونکہ اسراف اس صورت میں ہوتا کہ جب پیسہ انسانی نفس کو تکلیف دینے کے لئے خرچ کیا جائے۔

دوا کی چار قسمیں ہیں۔

۱۔ خون فصد کروانا۔ ۲۔ ٹکور کرنا۔ ۳۔ قی کرنا۔
۴۔ حقنہ کرنا۔

• خالی یا بھرے ہوئے پیٹ سے ہرگز نہانا نہیں چاہیئے۔ بلکہ نہاتے ہوئے کچھ غذا معدے میں ہونی چاہیئے۔ تاکہ معدہ اسے ہضم کرنے میں مشغول رہے۔ اسطرح معدے کو سکون ملتا ہے۔

کھانے کے بعد پشت کے بل لیٹنے سے جسم صحت مند ہوتا ہے۔ غذا انتہائی طریقے سے ہضم ہوتی ہے اور جسم کی اندرونی تکالیف میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ بحدیث امام رضا علیہ السلام اور اسی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام سے بھی روایت کی گئی ہے کہ رات کے ابتدائی حصے میں ہمبستری کرنا نقصان دہ ہے۔ اسی لئے اس وقت ہمبستری سے اجتناب کرنا چاہیئے، خواہ موسم سرما ہو یا موسم گرما کیونکہ اس وقت معدہ اور آنتیں اپنے کام میں مشغول ہوتی ہیں تو اس عالم میں ہمبستری قولنج، فالج، لقوہ اور رعشے کا سبب بنتی ہے اور اس کے علاوہ مثانے میں پتھری، پیشاب میں رکاوٹ و تکلیف اور بینائی میں کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہمبستری کی خواہش ہو تو رات کے آخری پہر میں کرنی چاہیئے، کیونکہ سحر کے وقت ہمبستری کرنا جسمانی قوتوں اور نطفہ ٹھہرنے کے لئے انتہائی مناسب ہے۔ اور بچے کی خلقت پر بہت بہتر اثر پڑتا ہے اور ذہین بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بیوی میں جنسی رغبت پیدا کرنے کے لئے ہمبستری سے پہلے اس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرنا، یعنی اسکے پستان اور سینہ و پہلوؤں کو ملنا بہت ضروری ہے اسطرح عورت کی شہوت ابھرتی ہے اور اس کی شرمگاہ میں شہوتی پانی آنے لگتا ہے۔ اور رغبت کے آثار اسکے چہرے اور آنکھوں سے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور مرد کیطرح اس میں بھی ملاپ کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ مرد سے وہ کچھ چاہتی ہے

جو مرد اس سے چاہتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری کرنا حرام ہے۔ مرد کو چاہیئے کہ ہمبستری کے فوراً بعد اپنی جگہ سے نہ اٹھے بلکہ اپنے بستر پر دائیں کروٹ لیٹ جائے اور کچھ دیر آرام کرنے کے بعد اٹھ کر پیشاب کرے۔ اس وقت پیشاب کرنے سے مثانے میں موجود اضافی مواد ختم ہو جاتا ہے۔ اور انسان مثانے کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے بعد واجب غسل کرنا چاہیئے۔

جسم میں خون کی خرابی کی تین علامات ہیں۔

۱۔ جسم پر دانے اور پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

۲۔ بدن پر خارش ہونے لگتی ہے۔

۳۔ جلد کے نیچے چیونٹیاں رینگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

بخار کا تین طریقوں سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

۱۔ پسینے سے ۲۔ جلاب لینے سے ۳۔ قے کرنے سے۔

علاج کے بہترین طریقے چار ہیں۔

۱۔ خون فصد کروانا۔ ۲۔ ٹکور کرنا۔ ۳۔ غسل کرنا۔
۴۔ حقنہ کرنا۔

کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولو۔ تمہارا یہ عمل فقر و تنگ دستی کو ختم کر دے گا۔ اور عمر میں اضافہ

کرے گا۔

امامؑ نے اس حدیث میں لوگوں کو فقر و تنگدستی اور کم عمری سے ڈرایا ہے۔

اور طبِ جدید میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھانے کے وقت اگر ہاتھ دھلے ہوئے اور جراثیم سے پاک نہ ہوں تو بعید نہیں کہ نقصان دہ جراثیم کھانے کے ساتھ گلے سے ہوتے ہوئے معدے تک پہنچ جائیں اور پھر وہاں سے جگر، خون اور دل میں سرایت کر جائیں اور اسطرح یہ خطرناک جراثیم انسان کو ناگہانی موت سے دوچار کر دینگے۔ یا پھر اسے بیمار کر ڈالیں گے۔ اور انسان کے پاس جو جمع پونجی ہوگی وہ اس مرض کے علاج میں خرچ ہو جائے گی اور انسان فقر و پریشانی کا شکار ہو جائے گا۔

اس لئے امامؑ نے فرمایا کہ ان جرثیموں کے شر سے محفوظ رہنے کے لئے کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولو اور اسطرح اپنے آپ کو فقر و تنگدستی اور ناگہانی موت سے بچالو۔

طب روحانی سے متعلق
اماموں کی گفتگو

اِس دُنیا میں جس طرح انسان کا بدن مختلف قسم کی پریشانیوں اور امراض کا شکار رہتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کی رُوح میں بھی ہر لحاظ سے بگاڑ پیدا ہونے اور مردہ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اسی لئے خدائی نمائندوں نے جہاں جسمانی صحت سے متعلق قوانین بتائے وہیں رُوح کی حفاظت سے متعلق احکامات بھی بیان فرمائے اور شاید اس سلسلے میں بہت زیادہ کوشش کی ہے کیونکہ یہ عظیم ہستیاں جسم سے پہلے روح کی طبیب تھیں۔

جس طرح جسمانی بیماریاں جسم کو بیکار اور انسان کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں اور انسانی زندگی کو موت سے ہمکنار کر دیتی ہیں۔

بالکل اسی طرح اگر خدانخواستہ روحانی امراض کی یلغار انسان کو اپنی لپیٹ میں لے لے تو پھر انسان کی روح بھی مُردہ ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ جب حیوانی خواہشات، پست جذبات اور صفات رذیلہ انسان پر غالب آ جائیں تو انسان کی روح کمزور و ناتواں ہو جاتی ہے

اور اس طرح اس کی روحانیت اور اعلیٰ صفات زائل ہو جاتی ہیں اور پھر اس حالت میں روح۔ روح نہیں رہتی کیونکہ وہ اپنے اندر معنوی صفات و کمالات نہیں رکھتی۔

فلاسفہ، علم و حکمت کے علماء اور نفسیات کے ماہرین کا برسہا برس کی تحقیقات و تجربے کی بناء پر یہ فیصلہ ہے کہ روحانی امراض کے علاج کے لئے صرف ایک ہی سودمند راہ ہے اور وہ دین ہے

انہوں نے بہت اچھی طرح جان لیا ہے کہ ایک روحانی مریض کا علاج دین کے سوا کوئی چیز نہیں کر سکتی، انبیاء کرام کی سماوی تعلیمات کے علاوہ کسی بھی طریقے سے مریض کی روح شفا حاصل نہیں کر سکتی۔

یقیناً روح کے خالق (اللہ) کے علاوہ کوئی بھی روح اور اسکے امراض کا علاج بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی امراض کے علاج کے لئے آسمانی تعلیمات معجزاتی اثر رکھتی ہیں۔ مثلاً یہ کہا جا سکتا ہے کہ ارواح کیلئے دین جادوئی اثر رکھتا ہے۔ لیکن اس فرق کے ساتھ کہ سحر و جادو محض شر ہے جبکہ دین محض خیر ہے۔

عظیم مذہب اسلام جو تمام ادیان میں کامل ترین اور روحانی بیماریوں کے علاج کے لئے سب سے زیادہ مؤثر ہے اس نے اپنی تعلیمات عالیہ کے ذریعے روحانی طور پر بیمار لوگوں کی واضح رہنمائی کی ہے۔

جیسا کہ اس سلسلے میں قرآن پاک اپنے ساتھ انتہائی روشن اور کامل اشارات لے کر آیا ہے۔

خالق ارض و سماء، اپنے کلام بلاغت میں یوں رطب اللسان ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ

اے ایماندارو جب تم کو (ہمارا) رسول (محمدؐ) ایسے کام کیلئے بلائے جو تمھاری روحانی زندگی کا باعث ہو تو تم خدا اور رسولؐ کا حکم دل سے قبول کرلو۔

(سورۃ انفال۔ آیت ۲۴)

دوسرے مقام پر فرمایا۔

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً

مرد ہو یا عورت جو شخص نیک کام کرے گا۔ اور وہ ایماندار بھی ہو ہم اسے دنیا میں بھی پاک و پاکیزہ زندگی بسر کرائیں گے۔

(سورۃ نحل آیت ۹۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ

اے لوگو! تمہارے پاس پروردگار کی طرف سے نصیحت (کتاب خدا) اور جو امراض (شرک وغیرہ) دل میں ہیں ان کی دوا آچکی ہے

(سورۃ یونس آیت ۵۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

اور ہم تو قرآن میں وہی چیز بیان کرتے ہیں جو مومنوں کیلئے (سراسر) شفاء اور رحمت ہے۔

(سورۃ بنی اسرائیل آیت ۸۲)

نیز رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

"انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق"

"مجھے اخلاق کی تکمیل کے لئے بھیجا گیا"

آپؐ نے اپنے اس جملے سے نبوت و رسالت کے ہدف و مقصد کو واضح طور پر بیان کردیا ہے۔

یعنی میں بشریت کو روحانی امراض سے نجات دلانے آیا ہوں۔

اور اپنے وقتِ رحلت اپنی جانب سے قرآن اور اپنے اہلبیتؑ کو اپنا خلیفہ و جانشین نامزد فرمایا اور ایک روحانی طبیب کی حیثیت سے ان کا تعارف کروایا۔

کتابِ خدا صامت اور ان کی عترت کتاب ناطق ہے۔ اور یہ دونوں رسول کی نیابت میں لوگوں کو جسمانی و روحانی امراض سے نجات دلاتے ہیں۔ یقیناً رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بعد بارہ آئمہ اپنے اپنے دور میں انسان کی روحانی و جسمانی بیماریوں کے طبیب تھے۔

آئمہ اطہار علیہم السلام کے حالاتِ زندگی سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام آئمہ اپنے زمانے کے طبیب تھے۔ اور انسانوں کی فریادرسی کرتے تھے۔

سابقہ ادوار کی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام کا دور بھی تاریکی و جہالت کا دور تھا۔ اس زمانے میں مختلف مذاہب اور طرح طرح کے عقائد تھے۔ اور انسان کی روح بہت خطرناک انحرافات کی لپیٹ میں تھی۔ امام دوسروں سے زیادہ روحانی

مریضوں کے علاج کے لئے اقدامات کرتے تھے۔

کیونکہ امامؑ جانتے تھے کہ اس دور روحانی طبیب صرف وہی ہیں۔ بلاشبہ وہ اللہ کی کتابِ ناطق، رسول اللہ کے جانشین برحق اور اس ظلمت و تاریکی کے دور میں انسانیت کے مددگار تھے۔

اُس وقت معنوی صفات انتہائی کمزور پڑ چکی تھیں، برائیاں بہت شدید طریقے سے اچھائیوں پر غلبہ پا چکی تھیں۔ ایسے عالم میں اگر زمانے کا امامؑ خاموش رہتا اور اس سلسلے میں کوشش نہ کرتا تو روحانی مریضوں کا علاج کون کرتا۔ محتاجوں اور دردمندوں کی فریاد کو کون پہنچتا۔؟

اب ہم آپ کے سامنے امامؑ کے روحانی علاج اور اُن کے طریقِ کار کا ذکر کرتے ہیں۔

۱۔ غصّہ

جذبات کے بھڑکنے کا نام غصّہ ہے۔ کیونکہ غصّہ عقل کو اسکی فعالیت سے روک دیتا ہے یعنی غصّہ جب آتا ہے تو عقل ختم ہو جاتی ہے اور غصّہ انسان کے تمام اعضاء و جوارح پر قبضہ کر لیتا ہے اور انتقام کا جذبہ شدّت سے ابھرنے لگتا ہے۔ اس عالم میں دل میں خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے، اور یہ خون دل سے غیر معمولی حدّت و حرارت کے ساتھ رگوں پر دباؤ ڈالتا ہے اور پھر اوپر دماغ کی طرف چلا جاتا ہے۔ غصّے سے انسان

کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سر میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ سینے میں خون جوش کھانے لگتا ہے۔ پیشانی پر سلوٹیں پڑ جاتی ہونٹ سکڑنے لگتے ہیں حتیٰ کہ دانت ظاہر ہو جاتے ہیں۔

غصّے کی اس کیفیت میں انسان کو انتقام کے سوا کچھ نہیں سوجھتا اور خون بہانے، خون پینے اور بدلہ لینے کی پیاس انسان کو طاقتور بنا دیتی ہے

اس بارے میں ایک عربی شاعر کہتا ہے۔

"میں نے ایک پیچیدہ امتحان کے بعد انسان کے دشمنوں میں غصّے سے زیادہ بدتر اور موذی دشمن نہیں دیکھا۔

غصّے کے عوامل

۱۔ وراثت ۲۔ اعصاب کی حسّاسیت ۳۔ غلط تربیت۔

۴۔ غذا کی خرابی، کہ جو طبیعت کے زہریلے ہونے کا سبب بنتی ہے۔

نیز مندرجہ ذیل عوامل غصّے کو پروان چڑھاتے ہیں۔

۱۔ غرور و تکبّر، خود پسندی، شوخی، مذاق اڑانا، ذلت و بدنامی، دھوکہ بازی، مال جمع کرنے اور مقام حاصل کرنے کیلئے انتہائی حریص لالچی ہونا۔

عموماً یہ سات خصلتیں انسان کی بری عادات میں شمار ہوتی ہیں، اور غصّے کو بڑھاتی ہیں اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جب تک یہ خصلتیں نہ چھوٹ جائیں انسان غصّے کے شر سے محفوظ نہیں رہتا۔ نیز وہ بیماریاں جو انسان کو غصّے کی وجہ سے

لاحق ہوتی ہیں۔ وہ یہ ہیں:

۱۔ ہڈیوں کو بوسیدہ کردینے والا پھیپھڑوں کا تپ دق۔

۲۔ اعصابی گرمی۔

۳۔ مختلف اقسام کی خونریزی۔

۴۔ نظام ہاضمہ کی خرابی۔

۵۔ کہا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔ وہ ہاری (باؤلاپن، دیوانگی، کتے کی ایک خاص بیماری) سے ملتی جلتی بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اور اگر وہ اپنے غصے کی کیفیت میں کسی کو کاٹ لیں تو وہ دردناک موت کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس بات سے ظاہر ہوگیا کہ غصے میں بھرے ہوئے لوگوں کا تھوک نہ صرف اُن کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی زہر قاتل ہوتا ہے۔

غصہ ایک روحانی مرض ہے اور جب یہ طاری ہوتا ہے تو ایک خطرناک مصیبت بن جاتا ہے۔ اور نہ صرف غصے میں بھرے ہوئے انسان کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی انتہائی ضرر رساں ہے۔

شدید غصہ انسان کو پاگل کردیتا ہے۔ اور اسے دیوانہ وار جنونی حملات پر اکساتا ہے۔ جبکہ عام حالت میں انسان ایسا قدم نہیں اٹھا سکتا۔

بہت سے دانشمندوں، فلسفیوں، اطباء اور حکیموں نے اس بیماری کے علاج کے لئے طرح طرح کی دوائیں تجویز

کیں لیکن اُن سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔

لیکن دینِ مبین اسلام کہ جو حکمت و معرفت کا سرچشمہ ہے اس نے بہت آسانی سے اس مرض کا علاج کیا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک موقع پر فرمایا۔

"جب انسان پر غصہ طاری ہو تو اُسے چاہیئے کہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ اور اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔ اور اگر اس کے باوجود اپنے غصے پر قابو نہ پاسکے تو اسے ٹھنڈے پانی سے وضو یا غسل کرلینا چاہیئے۔ کیونکہ آگ کو صرف پانی ہی سے بجھایا جاسکتا ہے۔

اور امام جعفر صادق علیہ السلام نے اسطرح فرمایا۔

۱۔ غصہ ہر برائی اور شر کی کنجی ہے۔

۲۔ غصہ قلب حکیم کو تاریکی و ظلمت کی طرف لے جاتا ہے۔

۳۔ جو کوئی اپنے غصہ پر قابو نہ پاسکتا ہو تو وہ اپنے ارادوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔

۴۔ بُردباری تمہاری بہترین مددگار ہے۔

۵۔ جس کا غصہ آشکار ہو اس کا حسد بڑھتا ہے اور جس کی حرص و ہوس بڑھتی ہے اس کی عقل کمزور ہوجاتی ہے۔

۲۔ جھوٹ۔

سچائی کی حقیقت سے انحراف کا نام جھوٹ ہے۔ فقہاء کی نگاہ میں جھوٹا انسان حقیقت میں روحانی مریض ہے۔ اس مرض کی وجہ سے انسان انسانیت سے گرجاتا ہے۔ اور

چغل خوری، نفاق، دھوکہ، فریب، خیانت، ریاکاری، وعدہ خلافی اور عہد شکنی جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

جھوٹ بذاتِ خود ایک قبیح صفت ہے اور اسکے علاوہ جھوٹے کو معاشرے میں ایک فاسد عضو اور معاشرتی خرابی کی بنیاد تصور کیا جاتا ہے۔

اور ظاہر ہے کہ یہ فاسد عضو دوسرے اعضاء کے فاسد ہونے کے اسباب بھی فراہم کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس خطرناک روحانی بیماری کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

۱۔ کوئی بھی برائی جھوٹ سے بڑھ کر نہیں۔

۲۔ زیادہ جھوٹ والے کی معنوی ترقی انتہائی کمزور ہوتی ہے۔

۳۔ جس کی زبان سچ بولتی ہے، اس کا کردار پاک و پاکیزہ ہوتا ہے۔

۴۔ شراب اور جھوٹ شر و فساد کی کنجی ہے۔ لیکن جھوٹ شراب سے بدتر ہے۔

۵۔ خبردار، جھوٹوں کی صحبت سے پرہیز کرو۔ کیونکہ جھوٹا اگر تمہیں کوئی فائدہ پہنچانا بھی چاہے گا تو الٹا نقصان ہی پہنچائیگا۔ جھوٹا تمہارے لئے دور کی اشیاء کو نزدیک اور نزدیک کی اشیاء کو دور ظاہر کر دے گا۔

۳۔ حسد

حسد ایسی خصلت ہے جو حاسد کو ہمیشہ خیر و خوبی و کمالات سے دور رکھتی ہے۔

اگر دوسروں کو نعمت مل جاتے تو حاسد کو اس سے رنج پہنچتا ہے اور وہ لوگوں کی کوشش و ترقی کو ہمیشہ برا سمجھتا ہے۔ حاسد کی اس سے بڑھ کر بدبختی اور کیا ہو سکتی ہے کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر دن رات جلتا اور کڑھتا رہتا ہے اور اپنی ان پریشانیوں کی وجہ سے ہمیشہ معذب رہتا ہے۔

حسد کا مرض بخل سے زیادہ سخت و تکلیف دہ ہوتا ہے، کیونکہ بخیل اپنے ہی مال کی حفاظت میں لگا رہتا ہے۔ اور تحفے تحائف دینے سے پرہیز کرتا ہے۔ جبکہ حاسد کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ خدا کی نعمتوں کی راہ مسدود کر دے اور بندوں پر خدا کا انعام و اکرام رک جائے۔

حاسد بلاوجہ لوگوں سے دشمنی کرتا ہے، حاسد بغیر کسی سبب کے لوگوں کو پریشانیوں میں گھرا دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔

"اس دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں کہ جو خدا کی نعمتوں سے دشمن ہیں۔

پوچھا گیا "یا رسول اللہ، اللہ کی نعمتوں کا دشمن کون ہے؟

آپ نے فرمایا، وہ شخص جو دوسروں سے حسد کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس روحانی مرض کے بارے میں یوں فرماتے ہیں ۔

۱۔ حاسد کے دل کو کبھی سکون نہیں ملتا۔

۲۔ حاسد کو خوشحالی و بے نیازی کبھی نصیب نہیں ہوتی ۔

۳۔ حاسد ہمیشہ بے سکون، پریشان اور فکرمند رہتا ہے ۔

۴۔ حاسد کے دل میں جو جان لیوا غم ہوتا ہے وہ اس کی وجہ سے ہمیشہ مریض رہتا ہے ۔

۵۔ حسد انسان کے ایمان کو اسطرح کھا جاتا ہے جسطرح بھڑکتے ہوتے شعلے لکڑی کے ڈھیر کو خاک کر دیتے ہیں ۔

۴۔ غرور و تکبر

یہ خصلت انسان کو اس بات پر اُبھارتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو بڑا اور دوسروں کو کمتر سمجھے ۔

وہ بدبخت انسان جو اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے، وہ اپنے آپ کو دوسروں سے بڑا سمجھتا ہے اس بناء پر اپنی اس خصلت کا کچھ اسطرح اسیر ہو جاتا ہے کہ اُسے اپنے آپ میں کوئی خامی و برائی نظر نہیں آتی ۔

متکبر انسان اس قدر پست و ذلیل اور تنگ نظر ہوتا ہے کہ اسے اپنے میں خوبی ہی خوبی اور دوسرے میں برائی ہی برائی نظر آتی ہے ۔ حالانکہ اپنی خامیوں اور دوسروں کی اچھائیوں سے آگاہ ہونا چاہیئے۔

نفس کی قباحت کے علاوہ اس روحانی مرض کی وجہ سے انسان کو جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں ان میں ہی تکبر، خود پسندی، ظلم، دوسروں کے حقوق سے تجاوز کرنا، حسد و کینہ، قوانین کی مخالفت، وعظ و نصیحت سے دوری اور نیکی و ہدایت سے روگردانی کا باعث ہوتا ہے ۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے "متکبر" کی اسطرح تعریف کی ہے۔

۱۔ متکبر گھٹیا انسان ہوتا ہے اور جب اُسے اپنی ذلت و پستی کا احساس ہوتا ہے تو وہ تکبر کے سائے میں اپنی اس ذلت و پستی کو چھپانے کی سعی کرتا ہے۔

۲۔ متکبر کو دلوں کی زبان سے اپنے لئے اچھے کلمات کی ہرگز توقع نہیں رکھنی چاہیئے۔

۳۔ کوئی بھی نادانی خود پسندی سے زیادہ ضرر رساں نہیں۔

۴۔ عقلمندی یہ ہے کہ تواضع اختیار کی جائے۔

۵۔ تکبر، جھوٹ اور ظلم، ان تین خصلتوں کی بناء پر لوگوں کی دشمنی کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

۵۔ وعدہ خلافی

روح کو مردہ کر دینے والے اس مرض کی وجہ سے لوگ اس شخص پر اعتبار نہیں کرتے اور معاشرے میں اسکا مقام گر جاتا ہے جو کوئی اس مرض (وعدہ خلافی) میں مبتلا ہوتا ہے وہ لوگوں میں کبھی پسندیدہ اور قابلِ اعتبار نہیں ہوتا۔

کوئی روحانی معالج اور ماہر نفسیات اس مرض کا حل نکال

سکا۔ یہ صرف دین ہی ہے کہ جو تمام نفوس پر قدرتِ قاہرہ رکھنے کی بناء پر اس مرض کا علاج کر سکتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس مرض کے علاج کے بارے میں فرمایا۔

۱۔ جو لوگ خدا اور روزِ جزا پر ایمان رکھتے ہیں، انھیں چاہیئے کہ اپنے وعدوں کو پورا کریں۔

۲۔ تین قسم کے افراد کا خدا پر ایمان نہیں ہوتا، خواہ وہ نماز روزے کے پابند ہوں۔

۱۔ جھوٹ بولنے والے۔

۲۔ امانت میں خیانت کو جائز سمجھنے والے۔

۳۔ وعدہ خلافی کرنے والے۔

۶۔ حرص

حد سے زیادہ مال کی خواہش اور دولت جمع کرنے کی شدید تمنا سے حرص کا مرض پیدا ہوتا ہے۔

اور جب یہ حیوانی مرض انسان کی عقل پر غالب آجاتا ہے تو اسے اور لالچی بنا دیتا ہے۔

حرص کی بیماری ایک قسم کا دائمی فقر ہے جو حریص کو ہمیشہ بیچارہ محتاج ظاہر کرتی ہے، خواہ وہ قارون کی طرح خزانوں کا مالک ہو۔

اس مرض کا علاج صرف قناعت میں ہے۔

اسی لئے کہا جاتا ہے کہ خوشحال وہ ہے جو فطرتاً بے نیاز ہے۔

اور کہا گیا ہے کہ قناعت ایسا خزانہ ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتا۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

۱۔ لوگوں میں دولت مند وہ ہے جو حرص کا اسیر نہ ہو۔

۲۔ جو شخص اپنی قسمت پر راضی ہو وہ تمام لوگوں سے بے نیاز ہے۔

۳۔ حرص تھکاوٹ و بے سکونی کی کنجی ہے۔ یہ حرص انسان کو رنج و پریشانی، گناہ و پستی اور ذلت کے گڑھے میں دھکیل دیتی ہے۔

۴۔ حرص، عیوب کا سرچشمہ ہے۔

۵۔ حریص، قناعت و سکون کی نعمت سے محروم رہتا ہے۔

۶۔ حریص، رضا و یقین کے مقام کو ہرگز نہیں پا سکتا۔

۷۔ خود نمائی

خود نمائی کی خواہش، یہ مرض انسان کو جذام کے مرض کی طرح معاشرے سے نکال دیتا ہے اور لوگوں کی نفرت و دشمنی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

جو لوگ خود نمائی کے ذریعے دوسروں کی بے عزتی و توہین کرتے ہیں، اور ہر محفل میں اپنی تعریف و توصیف کے پل باندھتے ہیں تو انھیں لوگوں سے بغض و کینہ کے علاوہ کچھ نہیں ملتا۔

اس مرض کے عوارض میں یہی کافی ہے کہ یہ مرض انسانوں کو لوگوں میں تن تنہا اور بے یار و مددگار چھوڑ دیتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اپنی تعلیماتِ عالیہ کے ذریعے اس روحانی بیماری کا اسطرح علاج کرتے ہیں۔

۱۔ مومن وہ ہے کہ جو لوگوں کے ساتھ تواضع سے پیش آئے نہ یکہ اپنے آپ کو لوگوں میں نمایاں کرے۔

۲۔ خود نمائی و تکبّر کی وجہ سے انسان اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جاتا ہے۔

۳۔ جو قوم خود نمائی کی خاطر لوگوں سے بحث و لڑائی کے لئے آمادہ رہتی ہو ان کے اچھے اعمال میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے بابرکت کلام سے متعلق ہماری مختصر بحث یہاں پر ختم ہوتی ہے لیکن امامؑ کے علم و حکمت کے دریا کا اختتام پذیر ہونا محال ہے۔ کیونکہ امامؑ انبیاء و اولیاء کرام کے علوم کے وارث ہیں۔ اور خدا کی بارگاہ سے علم و حکمت الہام کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔

جو کچھ قارئینِ محترم کی خدمت میں پیش کیا گیا، یہ تو بحرِ بیکراں کا ایک قطرہ اور خورشید درخشاں کا ایک ذرہ ہے ہم خدا کی بارگاہ میں دعاگو ہیں کہ ہمیں اور آپ کو حق گوئی و حق جوئی اور محمد و آلِ محمد علیہم السلام کی ولایت کی توفیق عنایت فرمائے۔

انہ سمیع مجیب

طبِّ
حضرت
امام رضا
علیہ السلام

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝
وَلَهُ الْحَمْدُ

تیسری صدی ہجری کے آغاز میں جبکہ آلِ عباس اپنی حکومت کا سنہری دور گذار رہے تھے۔ عبداللہ بن ہارونؒ مامون باللہ" منصب خلافت پر فائز تھا اور امام علی رضا علیہ السلام اس مملکت کے ولیعہد تھے۔

مامون خود ایک دانشمند و محقق تھا۔ اور دانشمندوں سے اس کا ہمیشہ رابطہ رہتا تھا۔ اس کی زندگی میں وہ دن انتہائی خوشی و مسرت کا ہوتا تھا جس دن اُسے کوئی علمی محفل منعقد کر کے علماء سے گفتگو کا موقع ملتا تھا۔

عبداللہ مامون علماء کی صحبت کو اپنے لئے بہت بڑی سعادت سمجھتا تھا' اسی زمانے میں جبکہ نیشاپور سرزمین خراسان کا پایہ تخت تھا۔ ایک دن ایک دلپذیر محفل منعقد کی گئی۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا کہ مامون ایک دانش مند آدمی تھا حتیٰ کہ خلفائے آلِ عباس میں سب سے زیادہ دانشمند تھا۔ اس کی زیادہ تر محافل دینی و فلسفی بحث و تحقیق کے دائرے میں ہوتی تھیں۔ لیکن جو محفل شہر نیشاپور میں منعقد ہوتی اس کا دین و فلسفے سے کوئی تعلق نہ تھا۔

اُس محفل میں عمران صابی' راس الجالوت اور جاثلیق جیسی مذہبی شخصیات موجود نہ تھیں بلکہ وہاں پر کچھ اطباء اور "علم الابدان" کے محقق موجود تھے۔ تاکہ وہ انسانی جسم کی ساخت اور جو کچھ جسمانی صحت و

سلامتی کے لئے ضروری ہے' اس سے متعلق گفتگو کریں اور اس بارے میں تحقیق و تجزیہ کریں۔ اس محفل میں مشیر و نمائندہ افراد یہ تھے

۱۔ مامون باللہ خلیفہ وقت
۲۔ امام رضا علیہ السلام ولیعہد
۳۔ مشہور طبیب یوحنا ابن ماسویہ
۴۔ مسیحی طبیب جبرئیل بن بختی شوع
۵۔ حکیم صالح بن سلہمہ

اور بعض دوسرے طب و حکمت کے علماء و اصحاب تحقیق تھے۔

اس محفل میں بحث کا موضوع "انسانی جسم اور حفظانِ صحت کے اصول" تھا۔ مامون بولتا اور اسکے اصحاب اس کی تائید و تصدیق کرتے جاتے تھے۔ اور اس مقام پہ پہنچ کر گفتگو نے دلچسپ صورت اختیار کر لی کہ یہ بدن کس طرح وجود میں آیا۔ اور کون سے عوامل اُس کی زندگی و صحت کے ضامن ہیں، کون سی غذا انسان کو پروان چڑھاتی ہے اور کون سی غذا اس کی زندگی تباہ و برباد کر دیتی ہے۔

ہمیں زندگی کی بہتری کے لئے کیا کرنا چاہیئے۔ اور پُرسکون زندگی گذارنے کے لئے کیا ضروری ہے۔؟

مامون بول رہا تھا' اور حاضرین بھی اس کے ساتھ ساتھ بول رہے تھے' ان سب میں صرف امام رضا علیہ السلام خاموش بیٹھے تھے۔ بالآخر مامون نے امامؑ کی طرف رُخ کر کے کہا۔

" یا اباالحسنؑ اس بارے میں آپ کا کیا عقیدہ ہے؟ آپ بھی ہماری اس بحث میں حصّہ لیں۔

امامؑ نے فرمایا

طب اور حفظانِ صحت سے متعلق میرے پاس ایسے تجربات ہیں کہ جو میری عمر بھر کے تجربات کا حاصل ہیں۔ اور میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ یہ تجربات زندگی کے حسّاس ترین مسائل سے تعلق رکھتے ہیں۔

ایسے مسائل کہ جن کا جاننا ہر انسان کے لئے بہت ضروری ہے یعنی ان تجربات کا انسانی زندگی سے گہرا تعلق ہے اور میں نے ان تجربات کو قلمبند کیا ہے۔

مامون کو اس وقت فوری طور پر بلخ جانا تھا اور وہ جلد سے جلد نیشاپور سے روانہ ہونا چاہتا تھا، لہٰذا وہ بلخ روانہ ہو گیا اور امام رضاؑ نیشاپور ہی میں ٹھہرے رہے۔ اور آپؑ نے اپنے وعدے کے مطابق اپنے طبی حفظانِ صحت کے تجربات کو ایک مفصل خط کی صورت میں نیشاپور سے بلخ بھیجا۔

اس خط سے پہلے اس مقدمے کو بیان کرنا بہت ضروری ہے

پرہیز

ایک مشہور طبی قانون ہے کہ "پرہیز علاج سے بہتر ہے" یہ حکمت مبین طویل زمانے اور صدیوں سے ایک ضرب المثل کی مانند سینہ بہ سینہ ایک نسل سے دوسری نسل کی طرف میراث کے طور پر منتقل ہوتی رہی ہے۔

طبِ جدید اپنی تمام تر ترقی و کمال کے باوجود اس بات کا اعتراف کرتی ہے کہ ایک انسان جو بالکل بیمار ہی نہ ہوا ہو۔ اس انسان کے

مقابلے میں جس نے بیماری کے بعد شفا پائی ہو زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور اس کی زندگی بہت بہترین ہوتی ہے۔

یہاں تک مسئلہ بالکل حل اور روشن ہے۔ اور یہ کسی بھی طبی و منطقی دلیل کا محتاج نہیں۔

طب کے اساتذہ اس حکیمانہ ضرب المثل کی ایک لازمی و مسلم امر کے طور پر اپنے شاگردوں کو تلقین کرتے ہیں۔ اور اسکے اثبات کے لئے کسی بھی قسم کی دلیل کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ بیمار ہونے سے پہلے پرہیز کرنا بیمار ہونے اور علاج کرنے سے بہتر ہے۔

یہ چھوٹا سا جملہ اپنے معانی و مطالب کے اعتبار سے اتنا چھوٹا اور مختصر نہیں۔ "بیماریوں سے پرہیز کرنا" بلاشبہ یہ جملہ زبان سے بہت آسانی سے ادا ہو جاتا ہے لیکن اس پر عمل کرنا اتنا ہی سخت اور دشوار ہے یہ خود ایک طبی مکتب ہے کہ جو "طبی پرہیز" کے نام سے مشہور ہے۔ پرہیز یعنی صحت کی حفاظت یعنی جراثیم کے حملات کے مقابلے میں جسمانی طاقت و قوت۔

امراض سے پرہیز یعنی طبیعت کو اس کے دشمنوں سے جنگ کے لئے آمادہ و مسلح کرنا۔

آج کی روشن فکر اور ترقی یافتہ قومیں اپنا انتہائی قیمتی مادی و معنوی سرمایہ اس بنیاد (حفظان صحت) کو مستحکم کرنے کے لئے استعمال کر رہی ہیں اور اس ذریعے سے امراض کا خاتمہ کرنا چاہتی ہیں تاکہ علاج کی ضرورت ہی نہ پڑے "حفظانِ صحت" جو کہ خود علم طب کی فروعات میں سے ہے۔ گذشتہ امتوں میں اس نے اس قدر بلندی و عظمت

حاصل کی کہ حفظانِ صحت کے قوانین کو بشریت کے قوانین میں سرِفہرست قرار دیا گیا۔

دنیا کے تمام ممالک میں اُس ملک کے مصالح کے مطابق اُسکے باشندوں کے لئے کچھ قوانین مقرر ہوتے ہیں البتہ دوسرے ملک کے باشندوں کے لئے اُن قوانین کی مراعات ضروری نہیں۔ لیکن صرف حفظانِ صحت کے بین الاقوامی قوانین ہیں کہ جو قانونِ حقوقِ بشری کی مانند ہر جگہ محترم و مسلّم ہیں۔

دنیا بھر کی قومیں خواہ وہ دوست ہوں یا دشمن، امراض کے مقابلے کے لئے دوش بدوش میدانِ تدارک میں قدم رکھتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب دو دشمن قوموں پر ایک مہلک بیماری حملہ آور ہو۔ تو وہ اسکے دفاع کے لئے اسطرح ایک دوسرے کا ساتھ دینے لگتی ہیں کہ جیسے اُن میں کبھی کوئی دشمنی رہی ہی نہ ہو۔

ظاہر ہے کہ انسان اپنے ہم جنسوں کا دشمن تو ہو سکتا ہے لیکن ان مہلک جراثیموں سے زیادہ بے رحم و خونخوار نہیں ہو سکتا۔

اگر ہم برِّ اعظم یورپ میں طاعون اور ہیضہ کے نقصانات کا حساب لگائیں گے تو ہم دیکھیں گے کہ ان دو بیماریوں میں ہلاک شدگان اور جو نقصانات لوگوں کو اٹھانا پڑے ان کی مجموعی تعداد دو عالمی جنگوں کے تلفات و خسارات کے برابر ہے۔

اس دنیا میں ہر سال کتنی کھرب روپے امراض کی روک تھام پر خرچ ہوتے ہیں دنیا بھر کی حکومتیں اور قومیں اپنے مال و دولت کا بڑا خیال رکھتی ہیں، اپنے روزمرہ کے اخراجات میں ایک ایک پیسہ حساب سے خرچ

کرتی ہیں، لیکن جہاں پر حفظانِ صحت کا مسئلہ ہو تو فوری طور پر اپنی جمع شدہ رقم کو تجوریوں سے نکال لیتی ہیں اور بغیر کسی جھجک کے خرچ کرتی ہیں تاکہ نوعِ انسانی کو خطرہ لاحق نہ ہو جائے۔

حفظانِ صحت کے اُصول انسان کو پاکیزگی و طہارت کیطرف لے جاتے ہیں، اور ممکنہ امراض سے محفوظ رکھنے کی ضمانت فراہم کرتے ہیں اور نئی نسل کی سلامتی و سعادت کے ضامن ہیں۔

انسانی بدن کو روزانہ جن اجزاء و عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔ اُن کی مثال بھی ایک عمارت کی مانند ہے، جس طرح ایک عمارت کی تشکیل کے لئے لوہے اور سیمنٹ کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ اسی طرح ہماری روزمرّہ کی غذا کی مثال بھی اس آئرن اور سیمنٹ کیطرح ہے جو ہمارے بدن کو تشکیل دیتی ہے

بلاشبہ اپنی غذا کے بارے میں جاننا اور زندگی کے لئے اس کی قدر و قیمت کو سمجھنا بہت ضروری ہے، ہماری غذا عموماً روٹی اور پانی ہے کہ جو کھانے پینے سے ہمارے بدن تک پہنچتی ہے۔ لیکن صرف پانی اور روٹی ہمارے لئے کافی نہیں، اس غذا کے ذریعے ہم کچھ دن زندہ تو رہ سکتے ہیں لیکن ایسی زندگی کی کیفیت کے لحاظ سے کوئی قدر و قیمت نہیں انسانی بدن کو ان چیزوں کے علاوہ دوسری غذاؤں کی بھی مسلسل ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح ایک عمارت کے لئے اینٹ اور لوہا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح وہ دوسرا مواد کہ جس کی ہماری زندگی میں اینٹ اور لوہے کی حیثیت ہے۔ وہ مختلف غذاؤں سے تشکیل پاتا ہے۔

ماہرینِ غذا نے اپنی طویل تحقیقات اور دقیق علمی تجربات د

مشاہدات کے ذریعہ غذاؤں کے خواص اور اُن کا زندگی بخش اثر دریافت کرلیا ہے۔

جدید علمی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ غذائی مواد کی خرابی اکثر امراض کا سبب ہوتی ہے۔ بہت سی بیماریاں مخصوص قسم کے وٹامنز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یقیناً اگر وہ وٹامن بدن میں موجود ہوتے تو وہ بیماری لاحق ہی نہ ہوتی۔

جدید طب نے اس حقیقت کو پالیا ہے کہ جلندر کی بیماری (اس مہلک مرض کے سامنے جدید و قدیم اطباء پریشان ہو گئے تھے) غذا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

ماضی میں اس مرض کا غلط طریقے سے علاج کیا گیا، لیکن اب چونکہ اس کا سبب جان لیا گیا ہے، اسی لئے اس کا علاج بھی بہت آسانی سے ہو جاتا ہے۔

اس بنا پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ غذا جسمانی صحت و سلامتی کے لئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، اگر غذا منظم اور صحیح طریقے سے جذب ہو تو بعید نہیں کہ انسان اپنی طویل زندگی میں کبھی بھی کسی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو۔

غذا میں رعایت

خراب غذا سے پرہیز کرنا اور اچھی غذا سے استفادہ کرنا" یہی وہ شعار ہے کہ جس کے بارے علم طب اپنی ابتداء سے لیکر آج تک

دنیا والوں کو تاکید کرتا رہا ہے کہ "پرہیز علاج کرنے سے بہتر ہے"۔

اگر غذائی مواد میں رعایت سے کام لیا جائے تو انسان کی طبیعت اس طرح مسلح و آمادہ ہو جاتی ہے کہ مرض کو حملہ کرنے کا راستہ ہی نہیں دیتی۔ کہاں یہ کہ نوبت دوا و علاج تک پہنچ جائے۔

ظاہر ہے کہ جب انسان بیمار ہی نہ ہو تو علاج کی ضرورت ہی نہیں رہتی

امام رضا علیہ السلام نے مامون کو خط تحریر کیا کہ اس میں علم طب کے یہ موضوعات شامل ہیں۔

١۔ اناٹمی ANATOMY (علم تشریح الابدان۔ انسانی جسم کی بناوٹ معلوم کرنے کا علم)

٢۔ فیزیالوجی PHYSIOLOGY (یہ علم جانداروں کے جسمانی اعضاء ان کی کارکردگی اور ان کا ایک دوسرے سے جو ربط ہے اس بارے میں بحث کرتا ہے)

٣۔ پیتھالوجی۔ PATHOLOGY (مرض شناسی) ایسا علم جو امراض کے علل و اسباب اور مرض کی ماہیت پر بحث کرتا ہے)

٤۔ علم الاحیاء و حفظ الصحۃ۔ (حفظانِ صحت، تندرستی کی حفاظت اور بیماری سے بچنے کے قواعد) HYGIENE

یہ مباحث ہمیں انتہائی بدیع اور نفیس طبی نصیحتوں کے ذریعے پرہیز کی تاکید کرتی ہیں اگر ایک دانشمند طبیب امامؑ کے اس خط کی تشریح و توضیح کرے اور حاشیہ لکھے تو شاید اس سے کئی گرانمایہ اور گراں بہا کتابیں

لکھی جاسکیں۔ لیکن مؤلف نے صرف عربی سے فارسی میں ترجمہ کرنے پر ہی اکتفا کیا ہے۔

جس تاریخ کو امام نے یہ خط لکھا، یہاں پر اُس تاریخ کا صراحت کے ساتھ ذکر کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جان لیجئے کہ امام رضا علیہ السلام نے حفظانِ صحت سے متعلق اپنے اس طلائی خط کو ۲۰۱ھ میں نیشاپور سے بلخ بھیجا، جبکہ اُس وقت علم طب کا آغاز ہوا تھا۔ اور علم طب انتہا محدود اور اپنے ابتدائی مراحل طے کر رہا تھا، اس وقت کسی کو بھی غذا میں وٹامنز کا علم نہیں تھا اور کوئی بھی جراثیم کے بارے میں نہیں جانتا تھا اس وقت انیٹی بایوٹک ادویات مثلاً پنسلین وغیرہ ایجاد نہیں ہوئی تھیں۔

لیکن آج کے اس ترقی یافتہ دور میں امام کے دقیق بیان کو پڑھ کر آپ یگمان کرینگے کہ یہ خط علم و عمل کے روشن دور بیسویں صدی میں میں لکھا گیا ہے۔ اب ہم اس خط کا متن پیش کرتے ہیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ۰

بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ خداوند عالم اپنے مومن بندہ کو کسی بھی ایسے مرض میں مبتلا نہیں کرتا جس کا علاج نہ ہو۔

خدائے بزرگ و برتر نے جو بھی امراض اور علاج خلق فرمائے۔ انکی مخصوص صفات ہیں۔ خدا نے انسانی بدن کو ایک ملک کی طرح بنایا۔ رگیں، مغز اور اعصاب اس بادشاہ کے کارندے ہیں۔

جسمانی مملکت کا بادشاہ دل ہے اور جو زمیں اس بادشاہ کے

اختیار میں ہے وہ انسان کا بدن ہے۔

ہاتھ، پیر، آنکھ، کان، ہونٹ اور زبان اس کے مددگار اور محافظوں میں شمار ہوتے ہیں۔ اس ملک کا خزانہ معدہ اور پیٹ ہے۔ اور اس بادشاہ کا پردا سینہ ہے۔

انسان کے ہاتھ دل کے دو فرماں بردار ہیں کہ جو اسکے حکم کے مطابق حرکت میں آتے اور ساکن ہوتے ہیں۔ یعنی دل کے حکم سے کسی شے کو نزدیک لاتے ہیں اور اسکے حکم سے دُور کرتے ہیں اور اس کے ہر حکم کے پابند ہیں۔

بدن کا بادشاہ جس طرف جانا چاہتا ہے پیر اُسے وہیں لے جاتے ہیں۔ انسان کی آنکھیں ایک مخبر کی مانند اُسے خبروں سے آگاہ کرتی ہیں۔ کیونکہ بادشاہ سینے کے حجاب میں بیرونی حوادث سے بے خبر ہے۔ اور کان بھی اُسے سُنی ہوئی باتیں پہنچاتے ہیں۔ یہ آنکھ اور کان دو ایسے چراغ ہیں کہ جو دل کے لئے تاریکیوں کو روشن کر دیتے ہیں۔

دل جبکہ بادشاہ ہے جسم کے قلعے میں مقیم ہے اور اس کا حکم ہے کہ جو کچھ اسے مطلوب ہے اس کے علاوہ کانوں سے کچھ نہ سُنا جائے۔

کانوں کی حس دل کے ارادے کی پابند ہے۔ یعنی جب تک دل ارادہ نہ کرے، کانوں سے کوئی بھی آواز اس تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور جب وہ ارادہ کرے تو انتہائی آرام سے کانوں سے خبر لیتا ہے۔۔ اور اسکے بعد اس کا جواب دیتا ہے۔

زبان اس مملکت کی ترجمان ہے کہ جو دل کی مدد معدے کی قوت اور ہونٹوں کی حرکت سے بولتی ہے۔ ہونٹوں کیلئے زبان کے

علاوہ کوئی طاقت نہیں اور اسکے ساتھ ہی ہونٹ اور زبان میں سے کوئی بھی تنہا اپنا کام نہیں کر سکتا۔ یعنی یہ ایک دوسرے کے محتاج ہیں اور الفاظ ناک کی مدد کے بغیر ادا نہیں ہو سکتے کیونکہ ناک کے سوراخوں میں آواز کے گردش کر لینے سے اُسے لطافت ملتی ہے۔

ناک انسان کی آواز کو بہت زینت دیتی ہے کہ جو بالسری کے سوراخ ہوا کو۔ ناک میں جو دو سوراخ بنائے گئے ہیں یہ آواز کو پُرلطف بنانے کے ساتھ ساتھ سونگھنے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بوئیں بیرونی ہوا سے ان دو سوراخوں کے ذریعے جسم کے بادشاہ تک پہنچتی ہیں۔

جس وقت کوئی پسندیدہ اور فرحت بخش ان سوراخوں کے ذریعے دل تک پہنچتی ہے تو دماغ شاد و مسرور ہو جاتا ہے، لیکن جب کوئی بدبو اندر داخل ہوتی ہے تو جسم کا بادشاہ فوراً ہاتھوں کو روکنے کا حکم دیتا ہے تو اسکے حکم کی تعمیل میں ناک کے دونوں سوراخوں کو سامنے سے پکڑ لیتے ہیں اور اسطرح بدبو کے راستے کو بند کر دیتے ہیں جس طرح دنیوی سلاطین اپنی خوشی کی حالت میں لوگوں کو انعام و اکرام اور غصے میں سزا دیتے ہیں، بالکل اسی طرح جسم کا بادشاہ بھی رضا و غضب کی حالت میں اپنی عوام کو جزا و سزا دیتا ہے۔

لیکن جسمانی بادشاہ کی سزا دنیوی بادشاہوں سے کہیں زیادہ سخت ہوتی ہے، اور اسی طرح اس کا انعام بھی اُن سے زیادہ قیمتی ہوتا ہے جسم کا بادشاہ غضب کی حالت میں غم و اندوہ کی سزا دیتا ہے۔ اور خوشی کے عالم میں خوشنودی و کامرانی کا انعام دیتا ہے۔

انسان کا غم و اندوہ اسکی تلّی سے شروع ہوتا ہے اور اسکی

خوشنودی و کامرانی کا سرچشمہ اُسکے گردے ہیں۔

اور غم و اندوہ و خوشی و کامرانی کی علامات انسان کے چہرے سے ہویدا ہوتی رہتی ہیں، لیکن یہ بے شمار رگیں جو انسانی بدن میں یہاں سے وہاں تک پھیلی ہوئی ہیں یہ سب دور و نزدیک کی چھوٹی بڑی راہیں ہیں کہ جو جسمانی بادشاہ کا اسکے کارندوں سے رابطہ رکھتی ہیں۔

آپ دیکھتے ہیں کہ جب دوا پی جاتی ہے تو وہ رگوں کے راستے ہوتی ہوئی درد کے مقام تک پہنچ جاتی ہے اور درد و بیماری کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

امام کے خط میں علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء سے متعلق نکات

علم تشریح

آج دنیا میں علم طب کا پہلا درس علم تشریح سے متعلق ہے۔ طبی یونیورسٹیوں میں طلاب کو سب سے پہلے علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔

یہ دو علم ایسے علوم کا مقدمہ ہیں کہ جن کو امراض کے علاج معالجہ کے لئے یونیورسٹی کے اساتذہ سے سیکھنا انتہائی ضروری ہے اگر یہ دو علم، علم تشریح اور وظائف الاعضاء حاصل نہ کئے جائیں تو پھر بلا شبہ ایک طالب علم کے لئے علم طب سے مستفیض ہونا بہت محال ہے۔

علم تشریح ایک ایسا علم ہے کہ جو انسانی جسم کے مختلف اجزاء پر بحث کرتا ہے۔ رگ و ریشے کے اعتبار سے انسانی جسم میں جو فرق موجود ہے وہ اس علم کی روشنی میں پہچانا جاتا ہے۔ اور علم امبریالوجی EMBRYOLOGY کہ جسے "علم جنین شناسی" کہا جاتا ہے یہ بھی علم تشریح کی مباحث سے ہے۔ "علم امبریالوجی" میں خلقت نطفہ کی

کیفیت کے بارے میں بحث کی جاتی ہے، یعنی رحم میں نطفہ کس طرح جنین کی شکل اختیار کرتا ہے۔

علم تشریح کو دس چیزوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ ہڈیوں کی شناخت IDENTIFICATION OF BONES
۲۔ جوڑوں کی شناخت IDENTIFICATION OF JOINTS
۳۔ عضلات کی شناخت IDENTIFICATION OF MUSCLES
۴۔ خون کی گردش کا نظام CIRCULATORY SYSTEM
۵۔ اعصابی نظام NERVOUS SYSTEM
۶۔ حواس خمسہ اور جلدی نظام SENSES AND DERMAL SYSTEM.
۷۔ تنفس کا نظام RESPIRATORY SYSTEM.
۸۔ ہاضمے کا نظام DIGESTIVE SYSTEM.
۹۔ پیشاب و تناسل کا نظام URO-GENITAL SYSTEM
۱۰۔ غدود کا نظام ENDOCRINE SYSTEN

یہ دس بڑی چیزیں انتہائی چھوٹے حصوں سے تشکیل پاتی ہیں اور بتدریج تکوینی دور کو طے کرتی ہیں تاکہ جسمانی رگوں کو بنا سکیں۔

اس دوران میں ایسے سیلز بنتے ہیں کہ جو اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ جنھیں صرف طاقتور خوردبین ہی کے ذریعے دیکھا جا سکتا ہے۔

ان دس چیزوں میں سے ہر ایک کا اپنا ایک علیحدہ نظام ہے کہ جو مکمل طور سے دوسرے نظام سے ممتاز و جدا ہوتا ہے۔ لیکن انسانی

جسم کی تشکیل کے اعتبار سے یہ سب ایک دوسرے سے براہ راست ربط و تعلق رکھتے ہیں۔ اور ان تمام کی مشترک ذمہ داری یہی ہے کہ انسانی جسم میں زندگی کی حفاظت کی جائے۔ اور انسان کی روح بھی جسم سے اپنے تعلق کی بنا پر ان دس چیزوں کی مدد اور تعلق کی رہین ہوتی ہے۔

یہ رُوح کیا ہے؟

اس سوال کا جواب ابہام کے پردوں میں پوشیدہ ہے۔
روح کیا ہے؟
روح کا خالق ہی بہتر جانتا ہے کہ یہ روح کیا ہے۔ لیکن اطباء اس بارے میں یہی کچھ کہتے ہیں کہ انسانی بدن میں اس کے انتہائی لطیف و پیچیدہ اعضاء دل اور مغز ہیں جب ہم انسانی مملکت سے تشبیہ دیتے ہیں تو اس مملکت میں دل و مغز کے علاوہ کوئی بادشاہ نہیں پاتے۔

دل انسانی جسم کا انتہائی طاقت ور عضو ہے کہ جو کبھی بھی اپنے کام سے نہیں تھکتا، اور ایک لمحہ کیلئے بیکار نہیں ہوتا۔ دل ایک فولادی گاڑی سے زیادہ طاقت ور ہے کہ جو جنین کی ابتدائے خلقت ہی سے کام کرنے لگتا ہے، اور زندگی کے آخری لمحوں تک اپنی فعالیت وجاذاریٔ عمل کو اسی طرح جاری رکھتا ہے۔ یہ گاڑی صرف اسی وقت اپنا کام چھوڑتی ہے۔ کہ جب انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دورانِ خون کا مرجع صرف دل ہی ہے، اور خون صاف کرنے کی ذمہ داری بھی اسی دل پر ہے۔ یعنی جسمانی رگوں کو غذائی مواد فراہم کرنا اسی کی ذمہ داری ہے۔ اگر دل جسمانی رگ وریشوں کو غذا نہ پہنچائے تو زندگی کو جاری رکھنا محال ہے۔

خون کی گردش کا عمل شریانوں کے ذریعے ہوتا ہے، شریانیں صاف خون کو جسم میں پہنچاتی ہیں۔ اور اسکے بدلے میں گندہ اور ثقیل خون وریدوں کے ذریعے واپس آجاتا ہے۔

طبی اصطلاح میں شریانوں، وریدوں اور سفید نالیوں کو رگیں کہتے ہیں، یہ رگیں دل کے لشکر میں شمار ہوتی ہیں۔ اور یہ دل ہی ہے کہ جو اس عظیم لشکر کو چلاتا ہے۔ اور ہر ایک کو اس کی مکمل ذمہ داری سے آگاہ کرتا ہے۔

دل نظام تنفس اور سانس کی نالی کے ذریعے خون صاف کرتا ہے اور اسطرح صاف ہوا کو گندے خون تک پہنچا کر خون کو گندگی سے پاک کرتا ہے۔

یہ دل ہی ہے کہ جو آکسیجن ہوا سے لیکر خون کو پہنچاتا ہے اور گردوں اور پیشاب کے ذریعے خون کی کثافتوں کو ختم کرتا ہے۔

دوسرے جسمانی حصے

جسم کے دوسرے حصوں میں سے ہر ایک اپنے لئے خصوصی نظام و ترکیب رکھتا ہے۔ اور ان حصوں میں سے ہر ایک کی فعالیت دوسرے سے

جُدا ہے۔ مثلاً۔

۱۔ انسانی ڈھانچہ :۔ ہڈیوں کے ڈھانچے کی ذمہ داری جسمانی وجود کی حفاظت کرنا ہے۔ اس ڈھانچے کی وجہ سے انسان اپنے پیروں پہ کھڑا ہوسکتا ہے۔

۲۔ عضلات کا مجموعہ COLLECTION OF MUSCLES

۳۔ جوڑوں کا مجموعہ COLLECTION OF JOINTS.

۴۔ نظام ہاضمہ DIGESTIVE SYSTEM.

۵۔ نظام تناسل۔ GENITAL SYSTEM.

ان میں سے ہر نظام کی اپنی ایک ذمہ داری ہے کہ جسے اسے بہر طور انجام دینا ہوتا ہے۔ بدن میں حرکات کی ذمہ داری جوڑوں اور پٹھوں پہ ہے، اور نظام ہاضمہ جو کہ منہ سے شروع ہوکر بڑی آنت پر ختم ہوتا ہے۔ اور بڑی آنت کی ذمہ داری ہاضمے کا عمل، غذائی مواد سے استفادہ اور فاضل مادوں کو بدن سے خارج کرنا ہے۔

اور نظام تناسل کہ جس میں مرد اور عورت اپنے خاص نظام کے ذریعے نسل بڑھاتے ہیں، اور نطفوں کی پرورش کرتے ہیں۔

یہ چھوٹی سی مملکت، اس کا عظیم نظام، اس کے لشکر، اسکے سردار، اس کی رعایا، سب کے سب پیچیدہ اعصابی نظام کے ماتحت ہوتے ہیں اور وہی انھیں چلاتا ہے۔

اعصابی نظام کی کیفیت و ماہیت بدن کے دوسرے نظاموں سے مختلف ہوتی ہے اعصابی ریشے انتہائی لطیف و صاف ہوتے ہیں انسانی بدن کے یہ لطیف و ظریف ریشے اپنی لطافت و ظرافت کے ساتھ

ہی انتہائی طاقتور ہوتے ہیں۔

عصبی نظام میں شاخ دا علیٰ مقام "مخ و مخیخ" اور اعصاب کے علیا مراکز سے ہے اور دوسرے درجے میں اس مقام کا تعلق مغز سر اور حرام مغز سے ہے۔

اور تیسرے درجے میں اس کا تعلق انسانی بدن کے مختلف حصوں میں اعصاب کی تقسیم بندی سے ہے۔

اعصاب کا یہ گروہ دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ حسی اعصاب SENSORY

۲۔ حرکی اعصاب MOTOR

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ حرکت ارادی ہو یا غیر ارادی۔

اعصاب علیا کا مرکز بڑا دماغ یا مقدم دماغ CEREBRUM

مخیخ (چھوٹا دماغ، یا مؤخر دماغ) CEREBELLUM

قنطرہ وارول یا پل دماغ PONS VAORLI

دماغ وسطی۔ یا اوسط دماغ MID - BRAIN

دماغ کا مرکزی حصہ مغز سر MEDULLA-OBLONGATA

اور حرام مغز ہے SPINAL - CORD

اعصابی نظام اپنے مکمل تسلط کے ساتھ انسانی بدن کی اکثر افعال و حرکات (خواہ وہ ارادی ہوں یا غیر ارادی) پر حکومت کرتا ہے۔ اور دماغی قوت، حواس خمسہ (سامعہ، شامہ، ذائقہ، باصرہ اور لامسہ) پر بھی تسلط رکھتی ہے۔ معدہ، آنتوں، جگر کی حرکات اور معدہ اور انتڑیوں میں جو کچھ ہے۔ سب کا سب نظام ہاضمہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اور

یہ سب اعصاب کے ماتحت ہیں۔

اعصابی ریشے بالکل ٹیلی فون کے تاروں کی طرح اپنے بلند مراکز سے تمام بدن میں پھیلے ہوتے ہیں، خصوصاً اعصابی تقسیم کے مراکز فون کی تاروں کے تقسیمی مراکز سے بہت زیادہ شباہت رکھتے ہیں۔

وظائف الاعضاء

یہ ایسا علم ہے کہ جس میں جسم کے اندرونی و بیرونی امور کے بارے میں بحث کی جاتی ہے۔

اس علم میں بدن پر اعصابی تسلط کا فلسفہ، رگوں میں خون کی گردش کی اہمیت، بدن کے عضلات کا خون و ہوا سے غذا حاصل کرنا اور انسانی بدن اپنی بقاء کے لئے جن ذرات کا محتاج ہوتا ہے۔ ان سے بحث کی جاتی ہے۔

مثلاً جسم کا خون کس طرح صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی میں پھیپھڑے کس طرح کام انجام دیتے ہیں اور جسم کا زہریلا مواد کس طرح حل و خارج ہوتا ہے۔ غدود کا کیا فائدہ ہے ــ اور انسانی جسم میں مختلف کام کس طرح ہوتے ہیں۔ یہ علم کہ جس کا طب میں علم تشریح کے بعد دوسرا نمبر ہے) اس علم میں انتہائی اہم بائیں عمیق و وسیع تحقیقات سے سامنے آتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اس خط میں انسانی بدن کو ایک مملکت سے تشبیہ دی ہے اور دل و دماغ کو اس مملکت کا بادشاہ کہا ہے اور انسان کے اعضاء و جوارح کو اس کے بادشاہ کے کارندوں کا نام دیا ہے۔ رگوں اور اعصاب کو جسمانی مملکت کا لشکر کہا ہے اور اس طرح علم تشریح اور وظائف الاعضاء کے بارے میں مکمل گفتگو فرمائی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے جسمانی مملکت کے لشکر اور رعایا کو مکمل طور سے دل و دماغ مطیع و محکوم بنایا ہے اور اس مملکت کے دفاعی نظام کی انتہائی بہتر طریقے سے نقشہ کشی کی ہے۔ امام نے اس خط میں اعصاب کی تقسیم میں حسی و حرکتی اعصاب کی طرف اشارہ کیا ہے اور حواس خمسہ کے بارے میں تفصیلی گفتگو فرمائی ہے۔ خصوصاً سامعہ، باصرہ، اور شامہ ان تین عجیب حسوں کا جن کا دماغ بہت قریبی تعلق ہوتا ہے۔ کے بارے میں انتہائی مہارت سے نکات بیان کئے ہیں۔

انسان دیکھتا ہے، سنتا ہے۔ اور مختلف قسم کی بوؤں کو سونگھ کر ان میں تمیز پیدا کرتا ہے اور ذائقے کی حس سے ذائقوں کو چکھتا ہے۔ اور بالعموم یہ معلومات دماغ کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ نظام جو کہ ہمارے حواس کو تشکیل دیتا ہے اور ہمارے پورے بدن میں کارفرما ہے۔ دماغی طاقت کے علاوہ کچھ نہیں۔

یہ تمام فہم و شعور کہ جو ہمارے حواس کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔ اور اسکے ساتھ ہی ہمارے حواس خمسہ (سننے کی حس، دیکھنے کی حس، چھونے کی حس) فہم و شعور کے حامل ہیں۔

ان تمام باتوں کے باوجود یہ انسانی ارادے سے مطابقت رکھتے ہیں، یعنی جب تک ہم ارادہ نہ کریں سن نہیں سکتے۔ اور جب تک دیکھنے کا ارادہ نہ کریں، دیکھ نہیں سکتے۔

اور بالکل اسی طرح ذائقہ، شامعہ، لامسہ کی حس بھی مکمل طور سے ہمارے ارادے کی محکوم ہے۔

امامؑ نے اس بحث میں دماغ کے قدرت و تسلط کے بارے میں گفتگو کی ہے اور ہاتھوں اور پیروں کی حرکات و سکنات پر دماغی تسلط کو بیان فرمایا ہے۔

یعنی دماغ کے حکم پر ہاتھ اور پیر کس طرح حرکت کرتے اور ساکن ہوتے ہیں۔

اعصاب کے پیغامات دماغ تک اور دماغ کے احکامات اعصاب تک کس طرح انتہائی تیزی سے پہنچتے ہیں۔ امامؑ نے اس رسالے میں اس بارے میں بحث کی ہے۔

اور اس کے بعد امامؑ نے دماغی حکم پر ہاتھ و پیر کی اطاعت و مساعدت کو بیان فرمایا ہے۔

ہاتھ اور پیر انتہائی مطیع اور فرمانبردار غلاموں کی طرح احکامات کو بجالاتے ہیں۔ اور اسکے احکامات کی بجا آوری میں ایک لمحے کی بھی غفلت نہیں برتتے۔

اور اسطرح انسان کی روزانہ کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں اور بیرونی حادثات و واقعات رونما ہونے کی صورت میں انسان کا دفاع کرتے ہیں۔ امامؑ نے حواس خمسہ کی شرح بیان کرتے ہوتے ناک کے فوائد کا ذکر کیا ہے کہ ناک کس طرح بیرونی ہوا کو صاف کرتی ہے اور آواز دانتوں اور ہونٹوں کی مدد سے کس طرح وجود میں آتی ہے اور امام نے اپنے اس بیان میں آواز اور لفظوں کی ادائیگی کو کہ جو ناک کے ذریعے وجود

آتی ہے. مورد بحث قرار دیا ہے۔ اور آواز کے بارے میں جدید ترین نظریہ ہے اور جسے انتہائی مسلم سمجھا گیا ہے۔ امامؑ نے اپنے اس بیان میں اس کی تفسیر بیان کی ہے۔

(NASAL SINUS) آواز ناک کے ذریعہ وجود میں آتی ہے اور خوبصورت ہوتی ہے۔ اور ناک ہی کے ذریعے منقطع اور متصل ہوتی ہے۔

اس حصے کے آخر میں امامؑ نے ایسے مخصوص کردار کا ذکر کیا ہے کہ جو اعصابی گروہ کو اپنے اوپر حاکم سمجھتے ہیں۔ اور اس گروہ کو علوم میں (AUTONOM IC NERVOUS SYSTEM) کا نام دیا گیا ہے۔

انسان کا نظام ہاضمہ، معدہ انتڑیاں وغیرہ اور رگوں میں خون کی گردش اور بالخصوص دوسرے نظام بالعموم اس کے زیر نگر ہوتے ہیں۔ اور اسی طرح کچھ بیرونی اثرات مثلاً غم و خوشی میں کہ جس کا اظہار چہرے کے سرخ ہو جانے یا شرم سے پسینہ آجانے سے ہوتا ہے اور باریک رگوں میں انقباض و انبساط کی علت کہ جو ذاتی اعصاب کی محکوم ہیں۔ اور جو SYMPATRETIC اور PARA SYMPATHETIC کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ گروہ کے نیچے تقسیم ہوتے ہیں۔ اور ان اعصاب کے بعض گروہ انتڑیوں کی چربی سے متصل ہوتے ہیں۔ غم و اندوہ کی جستجو ہوتی ہے اور خوشحالی و سرور کا سرچشمہ آنتوں کی چربی اور گردے ہیں۔

ایک دن مامون کی محفل میں ضباح ہندی اور عمران صابی نے امامؑ سے سوال کیا کہ "کیا آنکھ نور سے مرکب ہے۔ یا یہ روح ہے کہ جو آنکھ

کے ذریعہ اشیاء کا مشاہدہ کرتی ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔

"آنکھ تو چربی کا ایک ٹکڑا ہے جس میں سفیدی اور سیاہی پائی جاتی ہے۔ اسکے علاوہ کچھ نہیں۔ لہٰذا یہ روح ہی ہے کہ جو اشیاء کو دیکھتی ہے۔

ضیاء مہدی نے کہا

آپ کے اس بیان کے مطابق پس جب انسان اندھا ہو جاتا ہے تو روح کیا کرتی ہے۔ آیا وہ اپنے حال پر باقی رہتی ہے یا یہ کہ روح بھی اندھی ہو جاتی ہے۔ اگر دیکھنا روح کا کام ہے تو پھر آنکھ کے اندھا ہونے کے باوجود نظر آنا چاہیئے۔

امامؑ نے فرمایا۔

جس وقت کوئی بادل کا ٹکڑا سورج کے سامنے آجائے تو کیا اس کی روشنی کو ختم کر دیتا ہے۔ پس سورج کی روشنی کہاں گئی لہٰذا اندھے پن کی مثال ایسے ہی ہے جیسے بادل کا ٹکڑا سورج کی روشنی کیلئے پردہ بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح آنکھ کا ضائع ہو جانا روح پر پردہ پڑ جانے کے مترادف ہوتا ہے۔

عمران صابی اور ضیاء مہدی نے کہا۔ پس روح کہاں چھپ جاتی ہے۔

امامؑ نے جواب دیا۔

"وہیں پر جہاں سورج کی روشنی چھپ جاتی ہے۔ ذرا غور کرو، ایک انسان کھڑکی کے پاس کھڑا ہوا باہر کے مناظر دیکھ رہا ہے۔ اگر کوئی اس کھڑکی کو بند کر دے تو کیا اس نے اس انسان کو بینائی

سے محروم کر دیا ہے۔ عمران اور ضیاء ع نے کہا۔ وضاحت کیجئے۔

امامؑ نے فرمایا۔

"روح کا مسکن انسان کا دماغ ہے۔ اور اس کی طاقت پورے بدن پر حاوی ہے، بالکل سورج کی طرح کہ جو خود تو آسمان کے مدار میں چمکتا ہے اور اس کی روشنی پورے عالم پر چھائی ہوتی ہے اور جب آفتاب غروب ہوتا ہے تو پھر کوئی بھی جگہ روشن نہیں ہوتی۔ بالکل اسی طرح اگر انسان کے سر کو تن سے جدا کر دیا جائے تو پھر جسم کے کسی حصے میں روح نہیں ہوتی۔

جو غذا طبیعت کیلئے ساز گار ہو اُسی سے استفادہ کرنا چاہیئے!

بادشاہِ وقت کو جان چاہیئے کہ انسان کا بدن ایک صاف اور زرخیز زمین کی مانند ہے۔

اس زمین کی آبیاری اور نگہداشت کے لحاظ سے اس حد تک خیال رکھا جائے کہ اعتدال کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے نہ پائے یعنی نہ تو اسے اتنا پانی دیا جائے کہ وہ اس میں ڈوبی رہے اور نہ ہی اسے پانی سے اس حد تک محروم رکھا جائے کہ وہ بالکل ہی خشک و بنجر ہو جائے تو یقیناً وہ ہمیشہ سرسبز و شاداب رہے گی اور اس سے حاصل ہونے والی چیزیں بھی بہتر ہوں گی، لیکن اگر اس زمین کی آبیاری و نگہداشت کا خیال نہ رکھا جائے تو اسکی خرابی یقینی ہے پھر اسکے بعد نہ تو اس زمین پر کوئی سبزہ اُگے گا۔ اور نہ ہی اس سے کچھ حاصل ہو گا۔

زندگی گذارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کے بدن کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے، کھانے پینے سے انسانی بدن صحت مند و توانا رہتا ہے اور نتیجتاً اس کی کارکردگی بہت بہتر ہو گی۔

بادشاہِ وقت کو اس طرف توجہ دینی چاہیئے کہ کون سی غذا اُنکی

طبیعت سے موافق معدے کے لئے مناسب اور جسم کے لئے طاقتور اور غذائیت سے بھرپور ہے۔

اس تشخیص کے لحاظ سے جو بھی غذا اپنے لئے مفید ہو اُسکے کھانے سے طبیعت میں سرشاری کا احساس ہوتا ہے۔

صحت و سلامتی کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ بادشاہ وہی غذا استعمال کریں جو ان کی طبیعت کیلئے مناسب ہو۔ جو لوگ مفید و مناسب غذاؤں سے استفادہ کرتے ہیں انہیں اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ غذا میں کمی بیشی واقع نہ ہو۔

اگر اس چیز کا خیال رکھا جائے تو یقیناً انسان غذا سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اسطرح پانی پینے میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیئے، کھانے پینے میں نظم و ضبط بہت ضروری ہے۔

کھانا کھاتے ہوئے ابھی غذا کی خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیئے یہ احتیاط معدے کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اس طرح معدے کی ترو تازگی اور فعالیت میں کبھی کمزوری واقع نہ ہو گی۔

حفظانِ صحت سے متعلق نکات

طبّی قوانین اور حفظانِ صحت کے اصول ایک ہی قاعدے کے مطابق نہیں، کیونکہ انسانی مزاج میں ان کے وطن اور اُن کی عادات کے لحاظ سے واضح فرق پایا جاتا ہے۔ اور جو بات مسلّم ہے وہ یہ ہے کہ اکثر انسانوں کو اپنے طور طریقوں اور مزاج کے لحاظ سے حفظانِ صحت سے متعلق مخصوص قواعد و قوانین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر انسان کی ایک خاص زندگی ہوتی ہے اور اس مخصوص زندگی کو علمی اصطلاح میں بائیالوجیکل یونٹ کہتے ہیں اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیّت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

اور اس انسان پر ایسے قواعد منطبق ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگوں سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً طبّی کتابوں اور حفظانِ صحت سے متعلق احکامات میں آپ غُسل کے بارے میں پڑھتے ہیں۔

گرم علاقوں میں صبح سویرے نہانے کی بہت تعریف کی گئی ہے اور تاکید کی گئی ہے کہ گرم علاقوں میں خاص طور سے موسم گرما

میں ٹھنڈے پانی سے غُسل کرنا چاہیئے کیونکہ اسطرح نہانا جسم کیلئے نہایت مفید ہے۔

لیکن انہی علاقوں میں بہت سے ایسے بیمار و نازک مزاج لوگ پائے جاتے ہیں کہ جو موسمِ گرما میں بھی سرد پانی سے نہانے کی طاقت نہیں رکھتے۔

یقیناً ایسے لوگوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے غُسل کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر یہ لوگ سرد پانی سے غُسل کریں تو انہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بلکہ اُلٹا نقصان ہی ہوگا۔ اور بعض اوقات تو خطرے سے خالی نہیں۔ اور دل بند ہو جانے اور اچانک ورید میں بل پڑ جانے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

اس قانون کے مطابق یہ نہیں ہو سکتا کہ تمام لوگوں کو صُبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانے کی تاکید کی جائے۔

لیکن اس کے ساتھ ہی امامؑ کا یہ قول کہ "جب بھوک لگے، تو دستر خوان پر بیٹھو۔ لیکن ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔" حفظانِ صحت سے متعلق یہ ایک عمومی قانون ہے اور اس میں تمام انسان شامل ہیں، یعنی یہ قانون سبھی کے لئے ہے، خواہ گرم علاقے کے لوگ ہوں یا سرد علاقے کے، خواہ نازک مزاج ہوں یا قوی مزاج۔ کھانے پینے میں اعتدال و روش ہر جگہ مفید ہے۔ یہ طریقہ کسی بھی مزاج والے کے لئے نقصان دہ و خطرناک نہیں ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے خط میں انسانی جسم کو ایک زرخیز زمین سے تشبیہ دی ہے۔ اور انسان کو اس خداداد زمین کا

نگہبان قرار دیا ہے۔

انسان اس زمین کا کسان ہے اور یہ اُسکی ذمہ داری ہے کہ اپنی زمین کو کھیتی باڑی اور پھلوں کے لئے ہمیشہ سرسبز و شاداب رکھے۔ کیونکہ جب تک وہ اپنی زمین کی نگہداشت کرتا رہے گا، اس وقت تک اس کے پھلوں اور دیگر فوائد سے بھی استفادہ کرتا رہے گا۔

اور جب بھی اس کی آبیاری و نگہداشت میں غفلت سے کام لیگا اور اسے حوادث و واقعات کے سُپرد کر دے تو یقیناً وہ ویران و تباہ ہو جائے گی۔

امام نے اس صحیح تشبیہ سے حفظانِ صحت کی جدید ترین تعلیمات میں ہم آہنگی ظاہر کی ہے۔ اور اس تعلیم میں انتہائی سودمند نتائج کو پیشِ نظر رکھا ہے۔

جیسا کہ امامؑ نے فرمایا "بادشاہِ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ کون سی غذا مزاج سے موافقت رکھتی ہے۔" یہاں پر امامؑ نے انسان کی خصوصی زندگی کا ذکر کیا ہے۔ اور اسے صراحت سے بیان فرمایا ہے کہ ہر انسان کی اپنی ایک مخصوص زندگی ہوتی ہے اور اسی لحاظ سے ممکن ہے اس کا مزاج دوسرے لوگوں سے مختلف ہو۔

اس کے علاوہ امامؑ نے فرمایا۔

بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ ان میں سے ہر مزاج والا جو کچھ اس کے لئے مناسب و سازگار ہو اسے پسند کرتا ہے لہٰذا بادشاہِ وقت کو بھی وہی غذا استعمال کرنی چاہیئے جو اُن کے لئے سازگار ہو۔

لیکن اسطرح تمام انسانوں کو یہ نصیحت کی ہے کہ ابھی غذا کی کچھ خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔

امیرالمومنین علی علیہ السلام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ "سیر ہونے سے پہلے ہاتھ روک لو۔"

بھوک کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو بھوکے انسان کو غذا کی طرف لے جائے۔ اور اس کے اندر کھانے کی حس بیدار کر کے اُسکے نظام ہاضمہ پر کام کے لئے دباؤ ڈالے۔

سیری کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو انسان کو غذا کے کافی ہونے کی اطلاع دے۔ اور جسم کے لئے غذا کافی ہونے کا اعلان کرے۔

ان دو شعور میں افراط سے کام لینا اور اُن سے ناحق زیادہ کام لینا بلاشبہ نقصان دہ چیز ہے۔

زیادہ کھانے سے جی متلانے دائمی بدہضمی، نظام ہاضمہ کی تھکاوٹ معدے اور جگر کی تکالیف، موٹاپا، قلب و جگر کے اطراف کی چربی، اور رگوں میں رسوبی مواد کا پیدا ہونا کہ جس کا نقصان کسی سے بھی پوشیدہ نہیں۔ یہ تمام تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔

زیادہ کھانا گردوں کو اُن کی کارکردگی سے روک دیتا ہے۔ اور گردوں کی کارکردگی میں رکاوٹ براہ راست دل کی فعالیت پر اثر انداز

ہوتی ہے۔

پُرخوری سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور نتیجے میں شریانیں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ اور یہی چیز فشارِ خون کا سبب بنتی ہے اور سکتے اور لقوہ کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

زیادہ کھانے کی وجہ سے انسان کو جن تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اُن میں سے کچھ کا ذکر کیا گیا ہے۔

اور اسی طرح کم کھانا یعنی بھوک کے ہوتے ہوئے افراط سے کام اپنا بھی نقصان دہ ہے۔ لیکن اس کا نقصان اتنا زیادہ نہیں ہے۔

اگر ہم ان دو شعوروں کے بارے میں فیصلہ کرنا چاہیں تو یقیناً بھوک کی حالت میں نہ کھانے کے نقصانات سے زیادہ ہمیں پُرخوری سے ڈرنا چاہیئے۔

اور وہ غذائیں کے جو مزاج کے لئے انتہائی موزوں و مناسب ہوں۔ انہیں ہی استعمال کرنا چاہیئے۔ یہ ایک مسلمہ مسئلہ ہے کہ جس کا انکار نہیں کیا جا سکتا۔

جیسا کہ امامؑ نے مامون سے فرمایا کہ بادشاہِ وقت کو وہ غذائیں استعمال کرنا چاہیئے جو ان کی طبیعت کے لئے مناسب و سازگار ہوں۔

مہینوں اور موسموں کی خصوصیات

اب ہم مہینوں اور موسموں کا ذکر کرینگے کہ کون سے مہینوں میں کون سے موسم ہوتے ہیں اور ہر مہینے کی مناسبت سے کون سی غذائیں مفید ہیں۔ ان مہینوں میں حفظانِ صحت سے متعلق کون سے قوانین مقرر ہیں۔ اور موسموں میں اختلاف کی بنا پر کیا کھانا چاہیئے اور کس طرح زندگی گذارنا چاہیئے۔ ہم یہاں پر گذشتہ لوگوں کے اقوال اور ائمہ معصومینؑ کے کلام کو پیش کرینگے اور حلال شراب کا ذکر کرینگے

سال کے موسم

موسم بہار

فروری :۔ ہم اپنی گفتگو کی ابتدا موسم بہار سے کریں گے۔ موسم بہار کو موسموں کی جان کہا گیا ہے۔ یہ فروری کے مہینے سے شروع ہوتا ہے۔ موسم بہار کا پہلا مہینہ فروری اور اس کا آخری مہینہ اپریل ہے فروری کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں اور بارش ہوتی ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کی نوید سناتا ہے۔ ہر طرف سبزہ اُگنے لگتا ہے۔ پانی بہتا ہے۔ درختوں پہ ہریالی آنے لگتی ہے۔ اس مہینے میں خشک میوے، لہسن، پرندوں اور شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس مہینے میں ہمبستری، سیر و تفریح اور ورزش کرنا بہت مفید ہے۔ البتہ اس مہینے میں حلوہ و مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

مارچ :۔ اس مہینے میں دن و رات انتہائی دلپذیر حالت میں ہوتے ہیں۔ زمین نرم ہو جاتی ہے۔ انسان کی طبیعت میں بلغم کا غلبہ ختم ہو جاتا ہے خون میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے، اس مہینے میں گوشت، انڈا، لہسن، پیاز اور کھٹائی استعمال کرنا بہت اچھا ہے، اس کے علاوہ دست آور دوا پینا اور خون فصد کروانا انتہائی مفید ہے۔

اپریل :۔ اس مہینے میں دن لمبے ہو جاتے ہیں۔ موسم کے لحاظ سے انسانی مزاج طاقتور ہو جاتا ہے۔ خون میں حرکت آ جاتی ہے۔ اس ماہ میں مشرق کی طرف سے ہوائیں چلتی ہیں۔

اس مہینے میں پکی ہوئی غذائیں، شکار کا گوشت اور سرکے کی کھٹائیاں کھانا بہت مفید ہے، اسی طرح ہمبستری کرنا بھی بہت اچھا ہے البتہ صبح ناشتے میں پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اسکے علاوہ پھولوں اور دیگر خوشبوؤں کو سونگھنا بھی بہت اچھا ہے۔

موسم گرما

مئی :۔ مئی سے موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس ماہ ہواؤں میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں سنگین غذائیں مثلاً سری، پائے، گائے کا گوشت اور دودھ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ صبح سویرے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ناشتے سے پہلے سیر کرنا مناسب نہیں ہے

جون :۔ اس مہینے میں بلغم اور خون کمزور پڑ جاتے ہیں۔ انکے بجائے صفرے کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ سے کاوٹ نقصان دہ ہوتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں مثلاً کاسنی، خرفہ کا ساگ اور کھیرا وغیرہ

کھانا بہت مفید ہے۔ اور اسی طرح تر و تازہ پھل اور کھٹائیاں بھی بہت مفید ہیں۔

اس مہینے میں چھوٹا گوشت، تازہ مچھلی، مرغ، تیتر، جنگلی مرغ کا گوشت اور دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔ اور دست آور دوا پینا بھی بہت اچھا ہے۔

جولائی :۔ یہ مہینہ انتہائی گرم ہوتا ہے۔ پانی میں گرمی آ جاتی ہے۔ اس ماہ میں صبح ناشتے میں ٹھنڈا پانی پینا بہت مفید ہے اور اسی طرح ٹھنڈی چیزیں بہت مفید ہیں۔

لطیف و زود ہضم وہ غذائیں ہیں کہ جو اس مہینے سے مناسبت رکھتی ہیں۔ وہ غذائیں جن کا ماہ جون میں ذکر کیا گیا ہے۔ نیز اس مہینے میں نورہ لگانا، تر و تازہ پھولوں اور خوشبوؤں کو سونگھنا بہت مفید ہے۔ لیکن ہمبستری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تر و تازہ پھولوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

اگست :۔ اس مہینے میں گرم ہوائیں چلتی ہیں۔ زکام کی بیماری پھیلتی ہے شمالی ہوائیں چلتی ہیں۔ سرد مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ اس ماہ میں اپنا خاص خیال رکھیں۔ اس مہینے میں پانی ملا ہوا دودھ پینا مفید ہے لیکن ہمبستری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تر و تازہ پھولوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کریں

موسم خزاں

ستمبر :۔ اس مہینے سے پت جھڑ کا موسم شروع ہو جاتا ہے۔

ہوا مناسب ہوجاتی ہے۔ سوداوی بیماری آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔ اس مہینے میں دست آور دوا پینا، حلوہ اور معتدل گوشت (مثلاً بھیڑ کے بچے کا) کھانا بہت اچھا ہے۔

کثرت سے گائے کا گوشت اور پکی ہوئی غذائیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اور اسی طرح اس ماہ میں زیادہ نہانا اچھا نہیں ہے۔ اور خربوزہ اور کھیرا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

اکتوبر:۔ اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں صبح میں ٹھنڈی ہوا چلنی شروع ہوجاتی ہے۔ اس مہینے میں خون فصد کروانا اور دست آور دوا پینا اچھا نہیں۔ اسکے برعکس ہمبستری کرنا بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں چھوٹا، بڑا گوشت، کچھ میٹھا انار اور کھانے کے بعد پھل یا کوئی مٹھائی کھانا مفید ہے اور بھنا ہوا گوشت کھانا بھی بہت اچھا ہے۔ لیکن پانی کم پینا چاہیئے۔ سیر و تفریح و ورزش زیادہ کرنا چاہیئے۔

موسم سرما

نومبر:۔ اس ماہ سے سردیوں کا آغاز ہوجاتا ہے اور موسمی بارشیں شروع ہوجاتی ہے۔ اس ماہ میں رات میں پانی نہیں پینا چاہیئے اور غسل و ہمبستری بھی کم کرنی چاہیئے۔ صبح کے وقت ایک گھونٹ گرم پانی بہت اچھا ہے۔

اس ماہ میں اجوائن، پودینہ اور دریائی و جنگلی ساگ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

دسمبر:۔ اس ماہ میں طوفانی سردی ہوتی ہے ہوا انتہائی

ٹھنڈی ہوجاتی ہے۔ جو کچھ ماہ نومبر کے بارے میں کہا گیا، وہی کچھ اسیں بھی مناسب ہے۔ اس ماہ میں ٹھنڈی غذاؤں اور فصد خون سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ اور گرم غذائیں کھانی چاہیئں یعنی ایسی غذائیں جو طبیعتاً گرم اور کھانے میں بھی گرم ہوں استعمال کرنا چاہیئے۔

جنوری:۔ اس ماہ میں طبیعت پر بلغم کا تسلط ہوتا ہے۔ اس مہینے میں ناشتے میں گرم پانی پینا مفید ہے اور اسی طرح ہمبستری کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں اجوائن، ساگ اور پہاڑی پیاز جیسی سبزیاں نظام ہضم کی مدد کرتی ہیں، لہٰذا ان کا کھانا بہت مفید ہے۔

اس مہینے میں صبح کے وقت غسل کرنا اور جسم پر "ساگ کے بیجوں کا تیل" ملنا بہت اچھا ہے۔ لیکن اس مہینے میں تازہ مچھلی اور دودھ استعمال کرنا مناسب نہیں۔

موسموں سے متعلق حفظانِ صحت کا نظام

طبیعت کے نظام کے لئے خداوند عالم نے اپنی قدرت سے دن و رات کو خلق فرمایا۔ اور اسی طرح بہار، گرمی، خزاں اور سردی کو ایک دوسرے کے بعد قرار دیا۔ بلاشبہ دنوں اور زمانوں کا یہ فرق ذاتِ خداوندی کی روشن دلیل ہے اور اس کی لامتنہا قدرت و حاکمیت کی نشانی ہے۔

اس نے رات کو تاریک و پُرسکون بنایا تاکہ اسکے بندے رات میں آرام کرکے دن بھر کی تھکاوٹ و زحمت سے نجات حاصل

کرسکیں۔ جبکہ اس کے برعکس دن کو روشن بنایا اور اپنے بندوں کو دن کی روشنی میں طاقت و حوصلہ عطا فرمایا تاکہ وہ اپنی روزی کے لئے بھاگ دوڑ کرسکیں اور معاشرتی نظام کی حفاظت کریں۔

رات کے مقابلے میں دن اور دن کے مقابلے میں رات کو مقرر فرمایا اور اس طرح ہر ایک کے نقص کو دوسرے کے کمال سے پورا کردیا۔

ہر انسان کو روزگار کے سلسلے میں کام کی تھکاوٹ و زحمات کے بعد آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک سالم انسان کے لئے چوبیس گھنٹوں میں کم و بیش آٹھ گھنٹے نیند ضروری ہوتی ہے۔

سال کے مختلف موسموں میں نیند کی مقدار میں کمی و بیشی واقع ہوتی رہتی ہے اور موسموں کے فرق کی وجہ سے جسمانی ضرورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دن و رات میں خوراک کا نظام بھی اسی حساب سے بنایا گیا ہے۔

ایک سالم انسان کو چوبیس گھنٹوں میں دو مرتبہ مکمل غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ ان دو کھانوں کے دوران ہلکی پھلکی غذا بھی استعمال کرسکتا ہے۔ تاکہ جسمانی حل شدہ غذا کو پورا کرسکے۔

انسان کی غذا میں صبح کا ناشتہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ ناشتے میں انسان کو ایک مکمل غذا سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور اسکے ساتھ ہی یہ بھی خیال رہے کہ غذا آسانی سے ہضم ہوسکے۔

اور اصول بھی یہی ہے کہ صبح ناشتے میں ہلکی، مکمل اور زود ہضم غذا کھانی چاہیئے۔ اور خصوصاً موسم گرما میں اگر ناشتہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہو تو بہت ہی اچھا ہے۔ مسلّم ہے کہ غذا کی اقسام انسان

کے خصوصی و ذاتی مسائل میں سے ہیں اور یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ اپنی غذا کو اپنے طریقے، ماحول اور خاندانی تربیت کی بناء پر انتخاب کرے کہ جس کی عادت ہو۔

لیکن جو چیز اہم ہے۔ وہ استعمال ہونے والی غذائی کیفیت کا موضوع ہے۔ ہم اس کتاب میں پڑھیں گے کہ امامؑ نے اس بارے میں تاکید اً گفتگو فرمائی ہے۔ اور اس صاف و پرانی شراب کی تعریف بیان فرمائی ہے کہ جو غذا میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور اس کی تیاری میں انتہائی توجہ سے کام لیا جاتا ہے۔

ایک کے بعد دوسرا موسم گذر جاتا ہے۔ اور موسموں کی تبدیلی کا انسانی زندگی کی تبدیلی میں واضح اثر پڑتا ہے۔

ہر موسم کے لحاظ سے انسان پر کچھ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ اگر ان کی ادائیگی میں کوتاہی سے کام لے گا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ اور اگر عقلمندی سے کام لیتے ہوئے اپنی زندگی کو موسم کے مطابق ڈھال لیگا تو بلاشبہ خوشحالی و نفع حاصل کرے گا۔

خداوند عالم نے اس پوری کائنات کو حکیمانہ انداز میں خلق فرمایا ہے اور اسکے وجود کے ذرّوں میں ایک طرح سے پوشیدہ قوتوں کا سلسلہ جوڑ دیا ہے کہ جو دشمنوں کے حملوں کے مقابلے میں خود بخود دفاع کرتی ہیں اور اس کی زندگی کو تباہی سے محفوظ رکھتی ہیں، یہ پوشیدہ قوتیں اس کی وہی جبلتیں ہیں جنھیں اس کے نفس کے ساتھ خلق کیا گیا ہے۔

انسان اپنے بے شمار امتیازات کے ساتھ ان پوشیدہ قوتوں سے استفادہ کرتا ہے لیکن وہ امتیاز کہ جس نے انسان کو

بلندی و عظمت عطا کی ہے اور اس کائنات کو انسان کے ارادوں اور حکم کا پابند بنا دیا ہے وہ صرف اس کی عقل ہے کہ جس کی بناء پر انسان اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ بلاشبہ یہ عقل ہی ہے کہ جس نے اسے دوسری مخلوقات کی سرداری کا شرف عطا کیا ہے۔

امامؑ نے غذا کے اوقات بیان کرنے کے بعد ان اوقات کے تعین میں حفظانِ صحت کی شرائط کا انتہائی دقت سے خیال رکھا ہے اور ہر زمانے اور ہر جگہ میں اعتدال کی روش کو لازم و واجب قرار دیا ہے۔ اور سردی و گرمی کے لحاظ سے گرم و سرد غذائی اقسام کا ذکر فرمایا ہے اور چار موسموں کے بارے میں گفتگو فرمائی اور ہر موسم کی مختصر و مفید تعریف بیان فرمائی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کھانا کھانا، مشروبات پینا، سونا، کام کرنا، آرام کرنا، نہانا دھونا زندگی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ان کاموں میں سے کون سے کام واجب یعنی ضروری ہیں اور کون سے مستحب یعنی غیر ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل بیان فرمائی ہے۔

موسم بہار کہ جو موسموں میں انتہائی دلکش موسم ہے اور سال کا آغاز اسی سے ہوتا ہے۔ یہ موسم انسانی طبیعت میں انتہائی بڑی تبدیلی پیدا کرتا ہے کیونکہ پوری دنیا سردی گرمی کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ موسم بہار وہ ہے کہ جو اپنے اعتدال کے ساتھ آہستہ آہستہ سردی کو گرمی سے بدل دیتا ہے۔

سردی کے موسم میں غذاؤں میں چکنائی، مٹھائی اور سنگین چیزیں استعمال کی جاتی ہیں اور بھاری و موٹا لباس پہنا جاتا ہے۔

موسم بہار آہستہ آہستہ غذا کو بھی بدل دیتا ہے اور بہت آرام سے بھاری کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیتا ہے اور زندگی کی ضرورتوں کے مطابق موسمی تبدیلی کی وجہ سے لباس و غذا میں تبدیلی آتی ہے

موسم گرما میں موسم سرما کی طرح چکنائیاں، مٹھائیاں اور بھاری غذائیں استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ بلکہ اس کے بجائے سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنا چاہیئے اور پھل اور سبزیوں سے استفادہ کرنا چاہیئے۔

اطباء عموماً اس بات کی تاکید کرتے ہیں کہ اس موسم میں نظام ہاضمہ کو دست آور دوا کے ذریعہ صاف کرنا چاہیئے۔ خصوصاً صفرا کے مقام کو ضرور صاف کرنا چاہیئے تاکہ نظام ہاضمہ انتہائی سہولت سے اپنی فعالیت کو جاری رکھ سکے۔

نمک سے تیار کی گئیں دست آور دوائیں انتہائی مناسب ہوتی ہیں ان سے ضرور استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور صبح سویرے نہانا چاہیئے اور کھلی و تازہ ہوا میں کہ جہاں شور و غل کم ہو مناسب حد تک ورزش و سیر و تفریح کرنا چاہیئے۔

اس موسم کے اختتام پر موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس موسم میں امورِ زندگی کو شدید گرمی میں انجام دینا ہوتا ہے۔ اس موسم میں لباس بدل جاتا ہے اور نتیجتاً غذا میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ موسم گرما میں گوشت و چکنی غذاؤں کی جگہ دسترخوان پر سادہ اور ٹھنڈی غذائیں ہونا چاہیئں۔ تاکہ جسم کی لازمی رطوبت و ٹھنڈک کی کمی کو پورا کر سکے۔

موسم گرما میں غذا کی بہترین اقسام دودھ، پھل، سبزیاں اور حلال شراب ہے جیسا کہ امامؑ نے ذکر فرمایا ہے۔ اور اس کتاب میں بھی اس کی ترکیب بتائی گئی ہے۔

اس موسم میں جس حد تک ہو سکے دھوپ سے بچنا چاہیئے اور تھکا دینے والے کاموں سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ مثلاً زیادہ کام، ورزش اور سیر و تفریح وغیرہ۔ المختصر یہ کہ موسم گرما میں ہر اس کام سے بچنا چاہیئے کہ جو بدن کے لئے باعث تکلیف ہو۔

صبح سویرے اور عصر کے وقت نہانا بہت ہی اچھا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ نہا لینے کے فوراً بعد کوئی کام نہ شروع کیا جائے۔ اور موسم گرما کی بہترین ورزش نہروں اور تالابوں میں نہانا ہے۔

موسم گرما آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔ اس کے بعد موسم خزاں کی باری آتی ہے۔ موسم خزاں میں ہوا دوبارہ معتدل ہو جاتی ہے موسم بہار کے بعد یہ سال کا دوسرا معتدل موسم ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بہار سردی کے بعد اور خزاں گرمی کے بعد آتی ہے

جسموں نے ابھی تازہ ہی گرمی کا مزہ چکھا ہوتا ہے اور اس کی تکالیف اٹھائی ہوتی ہیں اور گرمی کی شدت کی وجہ سے جسمانی چربی پانی بن گئی ہوتی ہے۔ لہٰذا موسم خزاں میں نئے سرے سے طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

چنانچہ ضروری ہے کہ پگھلی ہوئی چربی اور زائل شدہ طاقت کو نئے سرے سے حاصل کرلیں اور جسم کو چربی اور طاقت سے بھر لیں تاکہ آئندہ سردیوں میں اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔

اس موسم میں صبح سویرے کام کا آغاز کر دینا چاہیئے۔ اور زیادہ محنت کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس موسم میں انسان کا جسم طبعاً کام اور محنت کو قبول کرتا ہے، موسم خزاں میں سبزیاں کھانا بہت مفید ہے۔ اور اسی طرح دلپسند پھل مثلاً انار اور انگور کھانے چاہیئے۔

موسم خزاں میں مفید میوے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس موسم کے پھل عموماً میٹھے اور وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں۔

سال کے موسموں میں آخری موسم سردیوں کا ہے، اس موسم کو کام و فعالیت کا موسم شمار کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی آرام و سکون کا موسم بھی کہا جاتا ہے۔ اس موسم میں گرم دنوں اور سورج سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور شدید سردی والے دنوں میں گرم علاقے کی طرف چلا جانا چاہیئے تاکہ انسان زکام اور سینے کی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکے اور نظامِ تنفّس، سینہ اور پھیپھڑے اُن کے حملے سے محفوظ رہیں۔

چونکہ اس موسم میں ہیضہ اور اس سے ملتی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں اس لئے جسم کو ان کے مقابلے کے لئے تیار رکھنا چاہیئے۔ ظاہر ہے کہ اگر جسم طاقت و توانائی سے محروم ہو تو ان امراض کے سامنے نہیں ٹھہر سکتا۔

اس موسم میں طاقت سے بھرپور غذائیں استعمال کرنی چاہیئے۔

اس موسم میں چربی، شکر اور نشاستہ دار غذا زیادہ استعمال کرنی چاہیئے۔ موسم سرما میں انسانی بدن کو گرمی کی ضرورت ہوتی ہے، لہٰذا انسان کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے کہ جو اسے ظاہری اور باطنی لحاظ سے گرم رکھے۔

امامؑ رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں ان موسموں سے متعلق

غذا، سیر و تفریح اور کام کا تعین فرمایا ہے اور ہر موسم کے ٹائم ٹیبل سے بالکل علیحدہ بیان فرمایا ہے۔

مثلاً ایک موسم میں تازہ گوشت و چربی کھانے کی تاکید کی ہے تو دوسرے موسم میں انہی چیزوں سے منع فرمایا ہے اور اسکے بدلے دوسری خوراک تجویز فرمائی ہے۔

اور اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے گرم، ٹھنڈی، ہلکی، بھاری، خشک اور تر غذا کو بیان فرمایا ہے اور اسطرح حفظانِ صحت سے متعلق ایک بہترین ٹائم ٹیبل مقرر کیا ہے جبکہ اُس زمانے میں حفظانِ صحت کا نام و نشان تک نہ تھا۔ اور جیسا کہ ہم نے اس کتاب میں ذکر کیا ہے کہ ابھی علم طب کی ابتدائی کلاس بھی وجود میں نہ آئی تھی۔ اس وقت امامؑ نے نوعِ انسانی کے لئے حفظانِ صحت کے قوانین کی نشاندہی کی تاکہ لوگ صحت و سلامتی جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو سکیں۔

حلال شراب

اب ہم حلال شراب کے بارے میں گفتگو کرینگے کہ جسے کھانا کھانے کے بعد پینا چاہیئے۔

تین کلو چار سو گرام صاف کی ہوئی کشمش لیکر اُسے پانی سے اچھی طرح دھو کر ایک برتن میں ڈال لیں۔ اس میں جو پانی ڈالا جائے وہ صاف اور خوش ذائقہ ہونا چاہیئے اور اتنی مقدار میں ڈالا جائے کہ جو کشمش کے اوپر چار اُنگل کے برابر ہو۔

اگر موسم سرما ہو تو اس برتن کو تین دن یعنی ۲، گھنٹے اور اگر گرمی کے دن ہوں تو ایک کونے میں اسی طرح رکھ دیں۔ اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اگر اس کشمش میں بارش کا پانی ڈالا جائے تو بہت بہتر ہے۔ لیکن اگر بارش کا پانی میسر نہ ہو تو مشرقی سمت کے چشموں سے پانی لیا جائے، کیونکہ یہ پانی شفاف سفید اور چمکدار ہوتا ہے اور سردی گرمی کے اثرات جلد قبول کرتا ہے اور اس میں جوش جلدی آتا ہے۔ اور جلد برف بن جاتا ہے۔ صاف اور ہلکے پانی کی یہی پہچان ہے۔

لہٰذا میں تاکید کرتا ہوں کہ حلال شراب کی تیاری میں بارش کا پانی لیا جائے پھر ایسی نہروں سے پانی لیا جائے جن کا چشمہ مشرق کی طرف سے پھوٹتا ہو۔

اس کے بعد اس برتن کی کشمش اور پانی کو ایک صاف دیگچے میں

ڈال کر اسے آگ پر رکھ دیں اور اسقدر پکائیں کہ کشمش پک کر پھول جائے اس کے بعد ان پھولی ہوئی کشمشوں کو اچھی طرح نچوڑ کر ان میں سے شیرہ نکال لیں اور اس صاف کئے ہوئے شیرے کو آگ سے ہٹا کر دور ایک طرف رکھ دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے اسکے بعد دوبارہ نئے سرے سے دیگچے میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔

دھیمی آنچ پر اس قدر پکائیں کہ اس کا ایک تہائی بخارات بن جائے اسکے بعد اسے آگ پر سے اتار لیں اور اس میں ۲۴۰ گرام صاف کیا ہوا شہد ملا لیں اور پھر اسے دوبارہ دھیمی آنچ پر پکنے دیں اور اس قدر پکائیں کہ ۲۴۰ گرام بخارات بن جائے یعنی شہد ڈالنے سے پہلے جو وزن تھا وہی وزن دوبارہ ہو جائے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہو جائے گا۔ وہ اسطرح کہ ایک ایک درہم سونٹھ، آدھ درہم لونگ، آدھ درہم زعفران، آدھ درہم بال چھڑ آدھ درہم کاسنی (ایک دوا کا نام جو سرد اور دافع بخار ہے) اور آدھ درہم مصطگی (ایک قسم کا زرد گوند جو پستے کے درخت سے نکلتا ہے) ان تمام کو ملا کر ایک صاف ستھرے ہاون دستے میں اچھی طرح کوٹ لیں اسکے بعد ان تمام کٹی ہوئی اشیاء کو ایک باریک کپڑے میں رکھ کر اس کی ایک پوٹلی بنا لیں اور اس پوٹلی کو اچھی طرح اوپر سے اچھی طرح بند کر لیں اسکے بعد دیگچے میں ڈال دیں اس دیگچے کو اسی طرح ہلکی آنچ پر رہنے دیں تاکہ آہستہ آہستہ جوش آتا رہے۔ اور جب اس کا پانی بخارات بن جائے اور دیگچے میں موجود اشیاء کا وزن پہلے والے وزن کے برابر ہو جائے تو دیگچے کو آگ سے اتار لیں اور اس حلال شراب کو بوتل میں بھر لیں۔

اس شراب کو تین مہینے تک بوتل میں رکھنا ضروری ہے، تاکہ اسکے اجزاء اچھی طرح آپس میں حل جائیں اور اسے استعمال کرنے کی نوبت آجائے۔ اس شراب کو صاف ستھرے پانی میں ملا کر کھانے کے بعد پینا چاہیئے۔

بادشاہ وقت کھانا کھانیکے بعد اس مفید شراب کے تین گھونٹ پی سکتے ہیں۔ حکم خدا سے یہ چیز بادشاہ کو تکلیفوں اور بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔ اور چوبیس گھنٹے آسودہ اور تازہ رکھے گی۔ اس شراب سے انسانی جسم کی دائمی بیماریاں مثلاً نقرس وغیرہ ختم ہو جاتی ہیں اور اسکے علاوہ یہ اعصاب، آنتوں، جگر، تلی اور معدے کی تکالیف کا مکمل علاج ہے۔

اس شراب کے پینے کے بعد ہو سکتا ہے پیاس محسوس ہو تو پانی پی کر پیاس کو بجھایا جا سکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پانی زیادہ نہ پیا جائے۔ بلکہ معمولاً جو پانی پیا جاتا ہے اس سے آدھی مقدار پی جائے۔

کیونکہ بادشاہ کی طبیعت کیلئے یہی چیز ضروری ہے۔ اگر اس بات پر عمل کیا جائے تو یقیناً بادشاہ نیند، خوراک، جماع اور مزاجی صحت کی لذت سے بہرہ مند ہوں گے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ کھانے پینے کی اشیاء کا انسانی جسم کی تعمیر و تخریب سے براہِ راست تعلق ہے۔

کھانا پینا اگر صحت کے لحاظ سے ہو تو انسان صحیح و سالم رہتا ہے۔ لیکن اگر اسکے برعکس ہو تو صحت و سلامتی ختم ہو جاتی ہے۔

غذاؤں میں مُوادِ رئیسہ

خوراک تین بنیادی اجزاء سے تشکیل پاتی ہے

ا۔ حیواناتی اجزا	ANIMAL KINGDOM
ا۔ گوشت	MEAT
ب۔ چربی	FATS
ج۔ دودھ وغیرہ	DAIRY - MILK - ETC
۲۔ نباتاتی اجزاء	PLANT KINGDOM
ا۔ سبزیاں	VEGETABLES
ب۔ پھل	FRUITS
ج۔ نباتی روغن	OILS
۳۔ معدنی و کیمیائی اجزاء	MINERALS
ا۔ آئرن	IRON
ب۔ فاسفورس	PHOSPHORUS
ج۔ کیلشیم	CALCIUM

ان تین اجزاء کے اعتبار سے (کہ جو غذا کے بنیادی اجزاء کو تشکیل دیتے ہیں) کہ جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہوں

ا۔ کاربوہائیڈریٹس

ا۔ نشاستہ

ب۔ شکر	SUGAR
۲۔ چربی	FATS
۳۔ پروٹینز	PROTEINS

معدنیات اور وٹامن MINERALS & VITAMINS

کامل غذا وہ ہوتی ہے کہ جس میں یہ چیزیں مناسب مقدار میں پائی جاتی ہیں کیونکہ اگر یہ چیزیں جنکی انسانی بدن کو ضرورت ہے جسم میں مناسب مقدار میں موجود نہ ہوں تو جسمانی نظام بہتر طریقے سے نہیں چل سکتا اور اس میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہو سکتی یہ بات یقینی ہے کہ ایک ہی قسم کی غذا میں یہ تمام اجزاء نہیں ہو سکتے۔ بلکہ خداوندِ عالم نے مختلف قسم کی غذاؤں میں طرح طرح کی خاصیتیں رکھی ہیں۔ لہٰذا ہمیں مختلف قسم کی غذاؤں سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ تاکہ تمام خاصیتوں کو حاصل کرلیں البتہ یہ بات بھی پوشیدہ نہیں کہ بعض غذاؤں میں موادِ رئیسہ بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اسکے علاوہ وہ ہضم اور جذب ہونے کے لحاظ سے بہت بہتر ہیں۔

ہماری غذا کے زیادہ تر حیاتی اجزاء کھانا پکانے کی تیاری ہی میں ختم ہوجاتے ہیں۔ مثلاً تیز آنچ پر ہانڈا پکانے سے اسکے حیاتی اجزاء ختم ہوجاتے ہیں اور وہ اس آسانی سے ختم ہونے والی غذا کو سنگین بنادیتے ہیں۔ اور ہم اس غذا کے تمام وٹامنز ضائع کرکے اُسے ایک بے فائدہ نقصان دہ صورت میں استعمال کرتے ہیں۔

اگر اسی انڈے کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق انتہائی مناسب طریقے سے مثلاً ہلکی آنچ پر پکایا جائے تو اس کے حیاتی اجزا بھی محفوظ رہتے ہیں اور وہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے

امامؑ نے حلال شراب کی تیاری میں ایسی چیزیں اور ایسا فارمولا مقرر کیا ہے، جو مکمل طور سے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔ طبی نکتۂ نظر ہو یا حفظانِ صحت کے اصول ایک کامل غذا کی تیاری میں ان باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

امامؑ نے کشمش کا انتخاب کیا ہے۔

کیونکہ شکر والی اشیاء میں کشمش میں سب سے زیادہ شکر پائی جاتی ہے۔ اور اسی طرح بہت جلد ہضم اور جذب ہو جاتی ہے۔ اور

اور کشمش کی طرح شہد میں بھی یہی خواص و فوائد پائے جاتے ہیں۔ اور ان دونوں چیزوں کے علاوہ اگر ہم (حلال شراب میں استعمال کی جانے والی) دوسری چیزوں۔ مثلاً سونٹھ، لونگ، دارچینی، زعفران، بال چھڑ، کاسنی اور گوند کو لیں۔ تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ اشیاء اُن معروف ادویات میں سے ہیں کہ جنہیں قدیم زمانے سے امراض کے علاج کے لئے بطورِ دوا کے استعمال کیا جاتا ہے) اور اس زمانے میں بھی جبکہ علم طب میں اینٹی بائیوٹک ادویات کا آغاز ہو چکا ہے۔ پھر بھی ان دواؤں کی اہمیت کم نہیں ہوئی۔ اور آجکل بہت سے اطباء اپنے امراض کا علاج انہی دواؤں سے کرتے ہیں۔

دودھ ہماری بہترین غذاؤں میں شمار ہوتا ہے لیکن دودھ اور دیگر مالعات ہلکی آنچ پر گرم کر کے ان کے جراثیم ختم کرانیکے طریقے وجود میں

آنے سے پہلے لوگ اس کو اسی طرح کچا پی جاتے تھے اور اس طرح متعدی امراض مثلاً تپ دق میں مبتلا ہو جاتے۔ یا اس دودھ کو آگ پر اس قدر پکاتے تھے کہ اسکے حیاتی خواص بالکل ہی ختم ہو جاتے تھے لیکن ہلکی آنچ پر پکانے کے طریقے نے انسانوں کو افراط و تفریط سے نکال کر معتدل راستہ بتایا یعنی دودھ کو ایک موزوں و مناسب حرارت پر گرم کریں تاکہ اسکے حیاتی اجزا سالم رہیں۔ اور احتمالی جراثیموں کا بھی خاتمہ ہو جائے۔

امام رضا علیہ السلام نے اس طریقِ اعتدال کے وجود میں آنے سے صدیوں پہلے "حلال شراب" کی تیاری میں اس روش کی تعلیم دی۔ اور فرمایا کہ "حلال شراب کو دھیمی آنچ پر اس قدر پکائیں کہ دو تہائی بخارات میں بدل جائے" یہ ایسا طریقہ ہے کہ جس سے انگور کے شیرے کا مواد رئیسہ بھی محفوظ رہتا ہے اور نقصان دہ مواد کا بھی خاتمہ بھی ہو جاتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے غذا کی تیاری میں بارہا لطافت فرمائی ہے۔ مثلاً "حلال شراب" کی تیاری میں فرمایا کہ

" دس رطل (تین کلو چار سو گرام) پاک صاف کشمش لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔

"جو پانی کشمش میں ڈالا جائے وہ خوش ذائقہ اور صاف ہونا چاہیئے۔ مزید فرمایا کہ وہ پانی صاف، چمکدار اور ہلکا ہونا چاہیئے۔" یعنی ایسا پانی جو جلد گرم ہو اور جلد ہی ٹھنڈا ہو جائے اور اس طرح جلد جوش کھانے لگے، اور جلد ہی برف بن جائے، ہلکے اور سالم پانی کی یہی پہچان ہے۔

بلاشبہ پانی کی شناخت کے بارے میں امامؑ ماہرین طبیعات سے سبقت لے گئے اور انتہائی بہترین طریقے سے ہلکے اور بھاری پانی کے فرق کو ظاہر کیا ہے۔

امام علیہ السلام کے اس بیان کے صدیوں بعد علمائے طبیعات اپنے تمام تر وسائل کے باوجود اب جا کے امامؑ کے اس بیان کی حقیقت کو سمجھے ہیں۔

غذائی لحاظ سے حلال شراب ایک گرانمایہ غذا ہے۔ کیونکہ اس میں انتہائی بنیادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

اس شراب میں سب سے زیادہ حرارت بھری ہوتی ہے کہ جسکی انسانی جسم کو ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں یہ شراب انسانی زندگی کا سرمایہ ہے۔

اور جب ہم اس شراب کے جذب اور ہضم ہونے کے موضوع کو زیر بحث لاتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ غذائی اجزاء میں انگور کی شکر (گلوکوز) سب سے جلد ہضم اور جذب ہوتی ہے۔

اسکے علاوہ یہ شراب بہت آسانی سے گلائیکوژین مادے میں تبدیل اور جگر میں حل ہو جاتی ہے۔ اور جسم کے لئے ایک احتیاطی ذخیرے کی مانند وہاں پر رہتی ہے اور جسمانی پشتبان کی حیثیت سے وہاں جمع رہتی ہے۔ ان خواص کے علاوہ کشمش میں خواہ کم مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے کہ جو سرخ جسیموں کی تولید اور کم خونی کے مرض کے لئے انتہائی موثر عامل ہے۔

اس شراب کی تیاری میں جو دوسرے مختلف قسم کے مفید و مغذی اجزاء استعمال ہوتے ہیں، وہ کسی تعارف کے محتاج نہیں کیونکہ علم طب میں یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ یہ چیزیں بد ہضمی، معدے کی جلن، آنتوں کی گیس، جگر کے امراض اور آنتوں کی فعالیت میں رکاوٹ و خرابی اور خشکی کے لئے انتہائی مفید و موثر ہیں۔

روایت میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں کھانسی کی شکایت کی فرمایا فلفل سفید۔ فرفیون۔ خربق سفید۔ قاقلہ۔ زعفران۔ ایک ایک جزو اور بزر البنج دو جزو۔ ان سب کو باریک پیس کر ریشمی کپڑے میں چھان لو اور تمام ادویہ کے ہموزن شہد خالص۔ کف گرفتہ ملا کر گولیاں بنا رکھو۔ کھانسی کے لئے خواہ پرانی ہو یا نئی سوتے وقت ایک گولی عرق بادیان نیم گرم کے ساتھ کھا لیا کرو۔

انسان کو خون، بلغم اور دو تلخ مادوں سے خلق کیا گیا ہے

بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ جسمانی طاقت کا انسان کی مزاجی کیفیت سے تعلق ہوتا ہے، اور ہوا کی تبدیلی کے باعث انسانی مزاج میں بھی تغیر و تبدل واقع ہوتا رہتا ہے۔

ہوا تبدیل ہونے سے مزاج بھی تبدیل ہو جاتا ہے، مثلاً جب ہوا سرد ہو اور یہ سردی یکدم گرمی میں بدل جائے تو اس چیز کا مزاج پر واضح اثر پڑتا ہے اور یہ اثر لازمی طور سے چہرے سے نمایاں ہوتا ہے۔

اور جب ہوا معتدل ہو تو انسانی مزاج بھی معتدل ہو جاتا ہے۔

اور اس معتدل مزاجی کا انسانی بدن کے اعضاء میں پوشیدہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ اور ظاہر ہے کہ معتدل مزاجی بدن کی طبیعی حرکات یعنی جماع نیند، خوراک اور ہضم و جذب کے عمل، المختصر حیاتی فعالیت کو انتہائی مناسب طریقے سے انجام دیتا ہے۔

خداوند عالم نے انسانی جسم کو چار بنیادی عناصر سے تخلیق کیا ہے

(۱) خون (۲) بلغم (۳) صفرا (۴) سودا۔

یہ چار عناصر کہ جن میں سے دو گرم اور دو سرد ہیں۔ یہ انسانی

بدن کی بقاء کے ضامن ہیں۔ ان چار عناصر کے درمیان ہر دو میں بنیادی فرق موجود ہے۔ جو عنصر گرم ہیں وہ نرم اور خشک ہیں اور دوسرے جو سرد ہیں وہ تر اور خشک ہیں۔

ان چار عناصر کے لحاظ سے بدنِ انسان کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(۱) سر
(۲) سینہ
(۳) جسم کا درمیانی حصّہ
(۴) جسم کا نچلا حصّہ

بادشاہِ وقت کو یاد رکھنا چاہیئے کہ سر، کان، آنکھ، منہ اور ناک خون کے حصے میں ہیں۔ اور سینہ بلغم کے سپرد ہے۔

جسم کا درمیانی حصّہ صفرا اور نچلا حصّہ سودا سے تعلق رکھتا ہے۔

بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ نیند سلطانِ مغز ہے۔ اور جسمانی قوتوں کا قوام و دوام اُسی کے ہاتھوں میں ہے۔

بادشاہِ وقت کو چاہیئے کہ سوتے وقت پہلے دائیں کروٹ لیٹیں اسکے کچھ دیر بعد دائیں طرف سے بائیں طرف پلٹ جائیں لیکن جب نیند سے بیدار ہو جائیں اور بستر سے اٹھنا چاہیں تو بہتر ہے کہ پہلے بائیں سے دائیں جانب کروٹ لیں پھر اٹھیں۔

صبح سویرے جاگنا بہت اچھا ہے۔ بادشاہ کو چاہیئے کہ بیت الخلاء میں ضرورت سے زیادہ نہ بیٹھیں کیونکہ بیت الخلاء میں زیادہ بیٹھنے سے داء الفیل (جس میں پیر اور پنڈلیاں سوج جاتی ہیں) کی بیماری

ہوجاتی ہے۔

مسواک

پیلو کے درخت کی شاخوں سے مسواک کرنا بہت اچھا ہے کیونکہ یہ مسواک دانتوں کو صاف، منہ کو خوشبودار، مسوڑھوں کو موٹا اور خوشرنگ کرتا ہے۔ دانتوں کی جڑوں کو خرابی سے محفوظ رکھتا ہے۔

البتہ اس بارے میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیئے۔ کیونکہ بہت زیادہ مسواک کرنے سے (بے شک دانت زیادہ صاف اور چمکدار ہوجاتے ہیں لیکن اسکے ساتھ ہی) دانتوں کی جڑیں کمزور ہوجاتی ہیں

یہاں پر دانتوں کی صفائی کے لئے ایسی دوائی کا نسخہ تحریر کررہا ہوں کہ جو شخص بھی دانتوں کی تکالیف و خرابی سے محفوظ رہنا چاہیئے کہ وہ اس دوا سے استفادہ کرے۔

۱۔ لونگ اور رازیانہ آبی کو ایک بند منہ والے برتن میں جلالیں، اور اُس کی راکھ کو اکٹھا کرلیں۔

۲۔ درختِ گز کا پھل "چھوٹے دانے"

۳۔ گل سرخ

۴۔ بال چھڑ

ان چار چیزوں کو مساوی لیکر آپس میں ملالیں اور اسکے بعد اس میں ایک چوتھائی "دل نمک" ملاکر ان میں تمام کو خوب اچھی طرح

کوٹ لیں، یعنی اس قدر کوٹیں کہ بالکل نرم ہوجائے۔

اس منجن سے دانت صاف کرنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت چمکدار ہوتے ہیں، دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہوجاتی ہے، اور انسان دانتوں کی تکلیف سے محفوظ رہتا ہے

جو کوئی اپنے دانتوں کو سفید کرنا چاہتا ہو اُسے چاہیئے کہ "دل نمک" اور "کفِ دریا" کو آپس میں ملالیں اور پھر اس کو اس قدر کوٹیں کہ یہ نرم ہوجائے۔ اور اس سے دانت صاف کیجئے۔ یہ منجن دانتوں کو سفید کردے گا۔

صحت سے متعلق کچھ قوانین

اس حصے میں صحت سے متعلق کچھ مفید قوانین بیان کیئے گئے ہیں کہ جو صحت و تندرستی اور حفظانِ صحت سے متعلق مختلف قسم کی باتوں میں حرفِ آخر کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ قوانین علمِ تشریح اور علم وظائف الاعضاء کے اہم نکات پر بھی محیط ہیں۔

اس حصے میں امامؑ نے حکم دیا ہے کہ اپنے بدن کو ہرگز ناگہانی سردی گرمی کے حوالے نہ کرو۔

امامؑ لوگوں کو خبردار کرتے ہیں کہ گرمی کے درمیان سردی اور سردی کے درمیان گرمی ناگہانی طور پر خطرناک بیماریاں لے کر آتی ہے کہ جسکا عموماً تمام جسم پر اور خصوصاً نظامِ تنفس پر واضح اثر پڑتا ہے۔

جس وقت انسان کا تمام جسم شدید گرمی کے زیرِ اثر ہو اور انسان

بغیر کسی آمادگی کے اپنے آپ کو ایک دم شدید سردی کے حوالے کر دے تو وہ یقینی طور پر زکام، حلق کے اندرونی غدود کی گرمی، گلے کی خراش پھیپھڑوں پر ورم کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

البتہ جب جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں تو جسم میں ان امراض کی کمی و زیادتی کا تعلق ان کی تعداد سے ہوتا ہے۔

ظاہر ہے شدید سردی کے بعد شدید ناگہانی گرمی اپنے ساتھ بیماریاں لاتی ہے۔

۲۔ امام علیہ السلام نے اپنی دوسری نصیحت میں نیند سے متعلق گفتگو فرماتے ہیں۔ نیند کی مقدار میں کمی و زیادتی کا تعلق سال کے موسموں (سردی، گرمی، خزاں، بہار) اور انسانی زندگی کے چار مختلف ادوار (بچپن، جوانی، ادھیڑپن، بڑھاپے) سے ہے۔

لیکن امام علیہ السلام نے اپنے رسالے میں نیند کی کیفیت کے بارے میں گفتگو فرمائی ہے۔ جیسا کہ امام حکم دیتے ہیں کہ جب انسان بھرے ہوئے پیٹ سے سونا چاہے تو بہتر ہے دائیں کروٹ سے بائیں طرف پلٹ جائے، کیونکہ اس صورت میں اس کا بھاری معدہ پر سکون ہو جائے گا۔ اور اس کا دباؤ قلب پر نہیں پڑے گا۔

ظاہر ہے کہ جب شکم غذا سے خالی ہو تو انسان جس طرف بھی لیٹے سکون سے نیند آ جائے گی۔

۳۔ امام علیہ السلام کی تیسری نصیحت حاجت (بیت الخلاء) سے متعلق ہے۔

علم طب میں بیت الخلاء کا مسئلہ نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ انسان کی مزاجی صحت کا اس سے براہ راست اور گہرا تعلق ہے۔

ایسے سست و لاپرواہ لوگ بھی دیکھے گئے ہیں کہ حواس حیاتی وظیفے کی انجام دہی میں کوتاہی سے کام لیتے ہیں اور جب حاجت محسوس ہو تو وہ اہمیت نہیں دیتے اور نتیجتاً آنتوں کو کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔

درحقیقت ایسے لوگ اپنے اندرونی نظام کو سستی و کاہلی کی عادت ڈالتے ہیں اور اس سستی کے نتیجے میں نظام ہاضمہ کی تکالیف، بواسیر، جگر، آنتوں اور پتے کے امراض، رگوں کی تھکاوٹ اور بعض اوقات وریدوں میں خون کا رک جانا، اور سفید رگ کا بند ہو جانا (جو کہ پاؤں کے ورم کا سبب بنتا ہے) جیسے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۴۔ یہاں پر وظائف الاعضاء تشریحی کی باری آتی ہے کہ جس کے بارے میں امام رضا علیہ السلام کا فرمان ہے کہ یہ چار طبیعتوں، سوداء، صفراء خون اور بلغم پر منحصر ہے۔

الف۔ صفرا BILE

یہ نظام ہاضمہ، جگر، تلی، پتے، پنکریاس اور انکے متعلقات پر مشتمل ہے۔

ب۔ سودا PEGNET

یہ مادہ گردوں، پیشاب کے مقام، نظام تناسل اور اسکے متعلقات پر مشتمل ہوتا ہے۔

ج۔ خون BLOOD

دل، رگوں اور عروق لمناوی وغیرہ پر مشتمل ہے۔

د۔ بلغم SPUTUM

پھیپھڑوں، سانس کی نالی، نظام تنفس اور اسکے متعلقات پر مشتمل ہے۔ امام علیہ السلام نے ان چار طبیعتوں کو ان کی خلقت کے مطابق تر، خشک، گرم و سرد میں تقسیم کیا ہے۔ یہ چار طبیعتیں جس قدر پانی سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ اسی حساب سے یہ تر، خشک، گرم اور سرد میں تقسیم ہوتی ہیں کیونکہ وہ بنیادی عنصر کہ جو بہ لحاظ اپنے خلقت سے انسانی بدن کے اجزا میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ وہ پانی ہے

امام نے انسانی بدن کو چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔

چار بڑے حصے سر، سینہ، پیٹ اور پیٹ سے نچلا حصہ ہیں۔

اور انسانی بدن کے نظام کو بھی ان چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے کان، آنکھ، ناک، نرخرہ اور منہ کا تعلق سر سے ہے اور اس حصے کو خون کے ماتحت قرار دیا ہے۔

اور اسکے بعد سینے اور پھیپھڑوں کے بلغم سے ہے اور شکم کا تعلق صفرا سے ہے اور اسی طرح نظام تناسل اور انسانی اعضاء کے جوڑوں کا سودا سے ہے۔

اور اس ترتیب سے امام نے "وظائف الاعضاء تشریحی" کو منظم فرمایا ہے۔

بچپن، جوانی، ادھیڑپن اور بڑھاپا

امام فرماتے ہیں کہ:

"بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ انسان اپنی خلقت کے مطابق اپنی عمر کے دوران بھی چار مختلف حالتوں میں تبدیل ہوتا ہے۔

۱۔ بچپن CHILD HOOD

بچپنا زندگی کے آغاز سے پندرہ سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانے میں جو کچھ ہے۔ وہ نشاط و خوبصورتی ہے۔ تیزی و پھرتی ہے اور بچکانہ بیوقوفیاں ہوتی ہیں۔ اس عرصے میں انسان کے رنگ روپ میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس دور میں خون انسانی بدن پر حکومت کرتا ہے۔

۲۔ جوانی TEENAGE

پندرہ سال سے انسان کے چہرے سے جوانی اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور انسانی چہرہ پینتیس سال تک اپنی اس جوانی کی حفاظت کرتا ہے۔ جوانی کے دور میں صفروی مزاج جسم پر غالب رہتا ہے صفرا بدن کے خوبصورت نظام کو چلاتا ہے۔ اور اس پر حکومت کرتا ہے۔

۳۔ ادھیڑپن MIDDLE AGE

پینتیس سال سے ساٹھ سال تک انسان کا مزاج سوداوی ہوتا ہے۔

یہ دور آرام و سکون اور فکر و حکمت کا دور ہوتا ہے اس دور میں انسان معرفت و دانائی کے مقام پر کھڑا ہوتا ہے، ایک ایسا انسان جس کی عمر پینتیس اور ساٹھ کے درمیان ہو وہ دور اندیش عارف، عاقل، اور با فہم ہوتا ہے۔

۴۔ بڑھاپا OLD AGE

اکسٹھویں ۶۱ سال سے بڑھاپے کا آغاز ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کا دور سستی و کاہلی کا دور ہوتا ہے، بڑھاپے میں بلغم کی حکومت ہوتی ہے اس دور میں انسانی بدن کا نظام بلغم کے ساتھ چلتا ہے، ساٹھ سال سے جتنی عمر بڑھتی جاتی ہے جسمانی طاقتیں اتنی ہی تباہ حال و ختم ہوتی جاتی ہیں۔

اس زمانے میں انسان دوستوں کی محفل میں سو جاتا ہے یا اونگنے لگتا ہے، لیکن جب بستر پر جاتا ہے تو اسے نیند نہیں آتی۔

اس دور میں انسان کو گذری ہوئی باتیں بہت جلد یاد آجاتی ہیں۔ لیکن روزانہ واقعات کو فراموش کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں انسانی جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ بے رونق اور آنکھیں ڈھل جاتی ہیں۔ کنگھی کرنے سے سر کے بال فوراً گرنے

لگتے ہیں، ناخنوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس کے بعد انسان جتنے عرصے تک زندہ رہے۔ اس کی زندگی اسی طرح گذرتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ ان آخری دنوں میں زندگی اپنی حیات کے ابتدائی دور کی طرف پلٹ جاتی ہے۔

بلغم، جس کی اس وقت حکومت ہوتی ہے۔ وہ اپنی ٹھنڈ، رطوبت ضعف اور بے چارگی کے ساتھ انسان کو موت و بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔

بلغم سرد اور جامد ہے۔ اور یہی جمود و برودت موت کی بنیاد ہے۔

ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں تو اُسے خلقت میں اُلٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبور کر دیتے ہیں

قرآن الکریم

خدائے بزرگ و برتر نے انسان کو دو صنفوں نر اور مادہ میں تقسیم کیا جو اپنی زندگی کے ابتدائی مرحلے دو نہایت کمزور خلیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک حیوان منوی یعنی مرد کا جرثومہ اور دوسرا عورت کا نہایت چھوٹا سا انڈہ ان دونوں کے اتحاد و امتزاج کے نتیجے میں وہ رحم کے احاطے میں پرورش پاتا ہے اور ایک مکمل جاندار کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

جب عورت سن بلوغ کو پہنچتی ہے اور اس کا نظام بدن

حدِ کمال تک پہنچتا ہے تو اُس کی بچہ دانی میں ایک زرخیز و سیراب زمین کی مانند انسانی جرثومے کی پرورش کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

معمولاً بچے دانی میں ایک بچہ پرورش پاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات پانچ بچے تک ہوتے ہیں۔

مادہ نطفہ رحم کے اندر اُس مادے کے درمیان کہ جو اسکی زندگی کا سرمایہ ہے تیرتا رہتا ہے اور بائیں سے دائیں جانب، اوپر سے نیچے کیطرف اور اسی طرح نیچے سے اوپر اور دائیں سے بائیں حرکت کرتا رہتا ہے۔ نامرئی ہاتھ اس تاریک و پوشیدہ جگہ میں نطفے کو رحم کی آزاد فضا سے نالیوں کی طرف لے جاتا ہے اور وہاں سے اسے رحم کی دیواروں تک پہنچاتا ہے۔ اور جب نطفہ رحم کی دیوار سے لگ جائے تو وہ اپنی اس کہانی کے اختتام کے انتظار میں آنکھیں لگا دیتا ہے۔ وہ منتظر ہوتا ہے کہ کس وقت اُس کی تکمیل کے اسباب پورے ہوں اور اسے نقص سے کمال تک پہنچایا جائے۔

اسی طرح مرد بھی جس وقت اپنی رشد مکمل کر لیتا ہے تو اسکے انڈے اور نظام تناسل پختہ ہو جاتا ہے اور اس وقت اس نظام سے مناسب اوقات میں مواد منوی نکلنے لگتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ اس مواد کو "حیوانات منوی" کا نام دیا جائے۔

یہ اپنی مخصوص نالیوں PROSTATE کے ذریعے عبور کرتا ہے۔

PROSTATE نسلی غدود ہے اور اس غدود کی رطوبتیں "حیوانی منوی" کو جوش و خروش و حرکت و فعالیت کو جاری رکھنے اور دباؤ پر ابھارتی ہیں۔ تاکہ وہ اپنے آپ کو مادہ انڈے تک پہنچا سکے۔

جب بھی مرد و عورت آپس میں ہمبستر ہوتے ہیں تو کئی لاکھ حیوان منوی" رحم کی نالیوں سے اس کی دیوار پر حملہ آور ہوتے ہیں لیکن تمام میں صرف ایک انڈہ اور کبھی کبھار پانچ تک وصال کی سعادت حاصل کرتے ہیں۔ حیوان منوی اُس انڈے تک پہنچتا ہے کہ جو رحم کی دیوار پر اس کا منتظر ہوتا ہے اور جازبانہ انداز میں آگے بڑھتا ہے، تاکہ اس کی آغوش میں سما جائے۔

رحم میں مادہ انڈہ بھی اپنے اُسی والہانہ انداز میں اس امانت کو رحم کی دیوار کی طرف لے جاتا ہے اور پھر ان مادوں کے اتحاد و امتزاج سے "نطفہ" یعنی خلقت کا مادہ وجود میں آتا ہے۔

رحم کی دیوار پر نطفے کی پرورش انتہائی تیزی سے اور دلچسپ انداز میں ہوتی ہے اور نو ماہ گذرنے کے بعد ایک مکمل بچہ ولادت کیلئے آمادہ ہو جاتا ہے۔

بقیہ منی کے دوسرے جراثیم کہ جو وصال کی سعادت سے محروم رہتے ہیں وہ بیگانگی کے عالم میں اسی طرح واپس آجاتے ہیں اور خون حیض کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔

آخر کار بچہ رحم کی تاریکی سے نجات پاتا ہے اسکے بعد یہ کامل الخلقت جسم ہے۔ اور ہر لحاظ سے رُشد کے قابل اور زندگی کا مستحق ہوتا ہے۔

صرف ایک نقص جو اُس میں وہ اُس کا عجز ہے۔ ایک خوبصورت عاجزی۔ ایسی بے چارگی کہ جس کی وجہ سے وہ زندگی کا انتہائی چھوٹا اور سادہ کام بھی نہیں کر سکتا۔

ایسی عاجزی کہ جو اسے سراپا احتیاج بنا دیتی ہے۔ نومولود بچہ

اپنی زندگی کے اس دور میں ایک احتیاجی ٹکڑے کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا۔ اس کی ماں کی ہی ذمہ داری ہے کہ اسے دودھ پلائے، نہلائے دھلائے صاف رکھے۔ دن رات اسکے بستر کے ساتھ لگی رہے، حتیٰ کہ بچے پر بیٹھنے والی مکھیوں کو اس سے دور کرے۔

پہلا اور دوسرا سال ختم ہوتا ہے بچہ ماں کا دودھ چھوڑ دیتا ہے، اور آہستہ آہستہ رشد و نما حاصل کر لیتا ہے اور اسکے ساتھ ہی زندگی کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔ ایک صحیح و سالم اور عادی الخلقت بچہ خداوند عالم کی حمایت و مدد کے سائے اور اپنے جسمانی اسلحہ کی پناہ میں زندگی کے احاطے میں اپنے لئے راستے کھولتا ہے۔ اسکی جسمانی طاقتیں دن بہ دن بڑھتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس کی بلوغت کا آغاز ہو جاتا ہے۔

اور جب زندگی کے پندرہ سال گذر جاتے ہیں تو وہ بچپن کو خدا حافظ کہتا ہے اور اسکی کتاب زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اور اسی کا نام جوانی ہے۔

جوانی کا دور کام، ترقی، فعالیت اور تولید مثل کا دور ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے جوانی کا دور، اسکی زندگی کے ادوار میں انتہائی حسین، خوبصورت اور درخشاں ہوتا ہے، کیونکہ اس دور میں انسان جسمانی لحاظ سے کمال کو پہنچتا ہے۔

صرف وہی لوگ جوانی کی اہمیت و قدر و قیمت سمجھتے ہیں کہ جو اس دور سے گذر کر بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچ چکے ہوں۔

زندگی کی پندرھویں بہار سے جوانی کا آغاز ہو جاتا ہے اور پینتیس

سال میں یہ دور ختم ہو جاتا ہے۔

ان بیس سالوں میں جبکہ جوانی کی حکومت پورے آب و تاب سے قائم ہوتی ہے۔ انسان جسم و روحانی دونوں لحاظ سے اپنے رشد و کمال کو پہنچ جاتا ہے۔

ان بیس سالوں کے دوران اسکی ہڈیاں طاقتور و مضبوط ہو جاتی ہیں اور ان کی جسامت پوشیدہ صلاحیتوں کے مطابق بڑھ جاتی ہے

جسمانی حجم، چہرے کی بناوٹ، قد کی بلندی، تمام کی تمام چیزیں ان بیس سالوں کے دوران مکمل ہو جاتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے انسانی عمر کو طبعی لحاظ سے چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔ جوانی حصے کے دس سال مقرر کئے ہیں کہ جو پندرہ سال سے شروع اور پچیس سال پر ختم ہوتا ہے۔

امام نے اس دور کو روشن ترین دور کہا ہے، اس دور میں دوسرے عناصر پر خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ یہ دور رشد و اعتلا اور کوشش کا دور ہوتا ہے۔

اس دور میں جسم کو طاقت و قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ دل زندگی کے نظام کی حفاظت کر سکے۔ اور خون جسم کے تمام حصوں وریدوں، شریانوں اور عروق شعریہ میں صحیح طرح گردش کر سکے۔

زندگی کا پینتیسواں سال جوانی کا آخری سال ہوتا ہے۔ اور اسکے بعد بڑھاپے کی شروعات ہو جاتی ہیں۔

اس دور میں جسمانی طاقتیں آہستہ آہستہ دماغ میں جمع ہوتی جاتی ہیں اور جسمانی طاقت کی بجائے انسان کی فکر طاقتور

ہوتی جاتی ہے۔ ہاتھ اور پیر کی بجائے انسان کی فکر کام کرتی ہے۔ اور وہ گذرے ہوئے واقعات سے مفید تجربات حاصل کرتا ہے۔ پینتیس اور ساٹھ سال کے درمیان انسان پر سوداوی مزاج حکومت کرتا ہے۔ ساٹھواں سال حکمت وفضیلت کا سال ہوتا ہے۔

یہ دور معرفت ودانائی، کمال فکر اور دماغی قوتوں کا دور ہے اس سال میں انسان صائب النظر، دوراندیش اور عاقبت بین ہوتا ہے، مسائلِ زندگی کو صحیح طور سے حل کر سکتا ہے اور اجتماعی مشکلات میں اسکی فکر درست ہوتی ہے۔

اسکے بعد بڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اور انسان پر بلغمی حکومت ہوتی ہے۔ اس وقت انسان اپنی ابتدائی حالت کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ اسکی طاقتیں ختم ہو جاتی ہیں، نظام ہاضمہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ المختصر اسکے ہاتھ، پیر، دل، دورانِ خون تمام ہی جسمانی طاقتیں اسکے ابتدائی دور کی مانند ہو جاتی ہیں۔

بڑھاپا انسانی زندگی کا آخری دور ہے۔ اس دور میں قدم قدم پر انسان کا خون کم ہو جاتا ہے۔ اور یہی کافی ہے کہ اسے موت کی طرف دھکیل دیتا ہے کیونکہ انسان کے جسمانی عضلات کے لئے خون کے سوا کوئی غذا نہیں۔ اور جب غذا نہ ملے تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک انسان کو ناامیدی و پریشانی کے سوا کچھ نہیں دیتی۔

بوڑھے لوگوں کے دل و پھیپھڑے نہایت کمزور ہو جاتے ہیں، اور اس مرض کی وجہ سے بوڑھے معذور، اور سانس کی تکلیف کا شکار

ہو جاتے ہیں، جیسا کہ امام نے فرمایا۔

بڑھاپے کے دور میں جسم پر بلغم حکومت کرتا ہے۔ اور یہ حکومت انسان کی موت تک جاری رہتی ہے۔

بڑھاپے میں جبکہ انسان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔ نظام ہاضمہ کی فعالیت رک جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام (مثانے اور گردوں) میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ ایک خوبصورت وطاقتور جوان مفلوج ہو کے رہ جاتا ہے۔ اور اپنے بچپنے کے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے یہاں تک کہ اپنے اوپر بیٹھنے والا ایک مچھر کو بھی نہیں اڑا سکتا۔

جیسا کہ امامؑ نے اس دور کے بارے میں فرمایا

"انسان کا جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ ویران، آنکھیں ڈھلک جاتی ہیں کنگھی کرنے سے سر کے بال بے دریغ گرنے لگتے ہیں، ناخن کی نشوونما رک جاتی ہے یہ درست ہے کہ زندگی کے آخری دنوں میں انسان اپنی زندگی کے پہلے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ جیسا کہ خداوند عالم نے سورۂ مبارکہ "یٰسین" میں فرمایا

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ

ہم جسکی عمر دراز کرتے ہیں تو اسے خلقت میں الٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبور کر دیتے ہیں۔

فصدِ خون TOXIC

جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ انسان کا بدن کیا ہے اور اسکی کونسی ضروریات ہیں، اب تک جو کچھ کہا گیا وہ جسمانی مملکت اور اسکی سیاست سے متعلق گفتگو تھی۔ اور اب ہم اپنی بحث کی تکمیل کے لئے ایسی دواؤں، غذاؤں، اور عملی زندگی سے متعلق ایسے قوانین کا ذکر کرینگے جو حفظانِ صحت کیلئے انتہائی ضروری ہیں۔

انسانی جسم کے لئے فصدِ خون ایک ضروری عمل ہے بادشاہ جس وقت فصدِ خون کروانا چاہیں تو ضروری ہے کہ اسکے وقت کا خیال رکھیں۔

بادشاہِ وقت کو چاہیئے کہ ہر ماہ کی بارھویں تاریخ سے پندرھویں تک فصدِ خون کے لئے مقرر کریں، کیونکہ ان دنوں میں چاند اپنے کمال کے انتہائی مراحل طے کرتا ہے، خون نکلوانے کے لئے یہ وقت انتہائی بہتر و مناسب ہوتا ہے۔

بعید نہیں کہ بعض اوقات مزاجی تقاضے کے تحت انسان کو اچانک ہی فصدِ خون کروانا پڑے۔

ایسے عالم میں اوقات کی رعایت ضروری نہیں ہے بلکہ جسطرح بھی ہوسکے اس عمل کو انجام دینا چاہیئے۔ لیکن یہ مسلّم ہے کہ فصدِ خون کے لئے مناسب وقت وہی ہوتا ہے کہ جب چاند اپنے تکامل کے مراحل طے کر رہا ہوتا ہے یا گھٹ رہا ہوتا ہے۔ اور خون کا بہاؤ معمول

کے مطابق نہیں ہوتا۔

چاند جس قدر تکمیل کے مراحل طے کرتا ہے۔ اتنا ہی انسانی جسم میں خون کا جوش و خروش بڑھتا جاتا ہے۔ جبکہ چاند کی آخری تاریخوں میں یہ جوش و خروش ختم ہوجاتا ہے۔ صرف بارہ سے پندرہ کی تاریخوں میں خون رگوں میں معمول کے مطابق ہوتا ہے۔

فصدِ خون کے لئے انسان کی عمر کا لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے۔

ایک بیس سالہ جوان ہر بیس روز میں ایک مرتبہ فصدِ خون کرواسکتا ہے تیس سال والے ہر تیس روز میں ایک بار خون فصد کرواسکتے ہیں۔ اور اسی طرح چالیس سال والے ہر چالیس دنوں میں ایک بار خون فصد کرواسکتے ہیں۔ الغرض ہر سن و سال میں اسی ترتیب سے خون فصد کروانا چاہیئے۔

جسم کے تمام اعضاء میں باریک رگیں پھیلی ہوتی ہیں اُن سے خون فصد کرایا جائے تاکہ جسم میں سستی و کمزوری پیدا نہ ہو۔

البتہ خون کی ورید سے عمل فصد کروانے سے جسمانی طاقتیں کم ہوجاتی ہیں، بادشاہِ وقت کے لئے یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ وہ چھوٹا سوراخ جو گردن کے پیچھے مہروں کے ستون کے آخر میں ہے اس سوراخ کا فاصلہ مہروں کے ستون سے چار انگل کے برابر ہے۔ اس سے خون فصد کروانا سر کے بھاری پن کے لئے بہت مفید ہے اور وہ دو رگیں جو پشتِ گردن میں بائیں اور دائیں کھنچی ہوئی ہیں اُن سے خون فصد کروانا آنکھ اور چہرے کی تکالیف کو ختم کردیتا ہے اور عضلات اور رگوں میں خون کے بہاؤ کو معمول کے مطابق

کرتا ہے۔

بغیر کسی وجہ کے سر میں جو درد ہوتے ہیں، خونِ فصد کے ذریعے ان کا علاج ہوتا ہے اور بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دانے جو منہ اور زبان پر نکل آتے ہیں اور آہستہ آہستہ پھیلتے جاتے ہیں کے علاج کے لئے ٹھوڑی کے نیچے سے فصدِ خون کرواتے ہیں۔ اور اسکے علاوہ فصدِ خون منہ کی تکالیف اور مسوڑھوں کی خرابی کا بھی تسلی بخش علاج ہے۔

دو شانوں کے درمیان فصدِ خون کروانے سے انسانی جسم اُس گرمی و گھبراہٹ سے محفوظ رہتا ہے کہ جو پُرشکمی کی وجہ سے ہو۔

پنڈلی سے خون فصد کروانے سے آنتوں کی بیماریوں کو واضح طور پر فائدہ پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ گردے کی دائمی پُرانی تکالیف، مثانے اور رحم کی خرابیوں، خصوصاً خون کی خرابی کے لئے فصدِ خون انتہائی مفید ہے لیکن اس بات کی یاددہانی بھی ضروری ہے کہ پنڈلی سے خون فصد کروانے سے جسم نحیف وضعیف ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات تو اس فصدِ خون کے نتیجے میں انسان پر شدید بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

اور اسکے ساتھ ہی فصدِ خون کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ تکلیف دہ دانوں اور پھوڑوں پھنسیوں کا بھی علاج ہے۔

فصدِ خون کے عمل کو آسان بنانے کے لئے فصاد کو چاہیئے کہ سب سے پہلے فصدِ خون کے مقام کو اُسترے سے آہستہ آہستہ چھیڑے اور اسی عمل کو آہستہ آہستہ تیز تر کرتا جائے اور اس قدر تیز کرے کہ وہ مقام سرخ ہو جائے۔

اور اصول یہی ہے کہ جس جگہ سے خون نکالا جائے اسے مالش اور تیل کے ذریعے نرم کر لینا چاہیئے۔ اور اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ استرا فصدِ خون کی سب سے نرم جگہ پر استعمال کیا جائے۔

فصدِ خون کے وقت ان تمام شرائط کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے تاکہ اس وقت شدید تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

خون فصد کروانے کے بعد بھی تیل سے مالش کرنی چاہیئے۔ خصوصاً فصدِ خون کے بعد جس مقام پر استرا چبھویا ہے وہاں پر تیل کے کچھ قطرے ٹپکانا چاہیئے تاکہ رگ کا سوراخ نرم ہو جائے۔ اور خون آسانی سے اس سوراخ سے باہر آ جائے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ فصاد کو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ فصدِ خون کے لئے کون سے مقام کا انتخاب کرتا ہے۔ فصدِ خون کے لئے جس قدر کم گوشت والے حصے کا انتخاب کیا جائے، درد اتنا ہی کم اور عملِ فصد نہایت آسانی سے انجام پائے گا۔

حبل الذراع (ایسی رگ ہے کہ جو رسی کی مانند بازو کے اوپر سے کھنچی ہوتی ہے) اور قیفال (وہ رگ جو کہنی کے اوپر ظاہر ہوتی ہے) سے فصدِ خون کروانا سب سے زیادہ تکلیف دہ ہے کیونکہ ان دو رگوں کا تعلق زیادہ گوشت سے ہے۔

لیکن ان دونوں کے مقابلے میں باسلیق (ایسی ورید جو ہمیشہ کہنی پر ظاہر رہتی ہے) اور اکحل سے خون فصد کروانے میں درد کم ہوتا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ ان دونوں رگوں پر گوشت نہ ہو۔

اصول یہ ہے کہ عملِ فصد سے پہلے خون نکالنے والی جگہ کو گرم پانی سے دھولیں۔ تاکہ جریانِ خون تیز، درد کم اور عملِ فصد آسان تر ہو خصوصاً موسم سرما میں اس مقام کو گرم پانی سے دھونا انتہائی ضروری ہے۔

بادشاہِ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ مجامعت کے بعد خون فصد کروانا اچھا نہیں ہے۔ جماع اور عملِ فصد کے دوران کم ازکم بارہ گھنٹوں کا فاصلہ ہونا چاہیئے۔ بادشاہ کو فصدِ خون کے لئے اس دن کا انتخاب کرنا چاہیئے کہ جب آسمان صاف اور ہوا مناسب ہو یعنی بادل و بارش اور طوفانی ہواؤں میں فصدِ خون کرنا مناسب نہیں ہے۔

میں بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ جس وقت اپنی طبیعت کو پُرسکون پائیں تو اس وقت خونریزی کی روک تھام کریں۔

خون فصد کروانے کے فوراً بعد غسل نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ اسطرح بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بادشاہ کو نصیحت کرتا ہوں کہ فصدِ خون کے نسبتاً کچھ دیر بعد گرم پانی سے غسل کریں۔

فصدِ خون کے فوراً بعد نہانے سے انسان کو شدید قسم کے بخار کا عارضہ لاحق ہو جائے گا۔

بادشاہِ وقت کو چاہیئے کہ غسل کے بعد مقام فصد کو ریشمی کپڑے یا کسی نرم و ملائم رومال سے باندھ لیں اور پھر ایک دانہ تریاق اکبر (ایک قدیم دوا کا نام) کا نگل لیں۔ یہ دانہ جو مسور کی دال کے دانے

کے برابر ہے صرف موسم سرما میں ضروری ہے۔ لیکن موسم گرما میں فصدِ خون کے بعد جنگلی پیاز کی سکنجبین کہ جو معتدل و مفرح شربت کی صورت میں پی لینا کافی ہے

بادشاہ کو چاہیئے کہ فصدِ خون کے بعد پھلوں کے موسم میں پھل کا جوس پی لیں اور پھل کا موسم نہ ہو تو چکوترے کا شربت پی لیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو چکوترا منہ میں لیکر اوپر سے نیم گرم پانی پی لیں۔

لیکن موسم سرما میں بادشاہ کو شہد کی سکنجبین استعمال کرنی چاہیئے۔ انشاء اللہ یہ شربت بادشاہ کو لقوہ، برص، بہق (انسان کے جسم پر برص کی طرح کے سفید داغ پڑ جاتے لیکن وہ برص نہیں ہے) اور جذام جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔

میں بادشاہِ وقت کو تاکید کرتا ہوں کہ خون فصد کروانے کے بعد کھٹے میٹھے انار چوسیں یہ انار خون کو طاقتور اور جسم کو تر و تازہ رکھیں گے۔

بادشاہِ وقت کو چاہیئے کہ خون فصد کروانے کے تین گھنٹے تک نمکین غذائیں کھانے سے پرہیز کریں۔ اگر یہ پرہیز نہ کیا جائے تو بعید نہیں کہ انسان خارش کی بیماری میں مبتلا ہو جائے

خون فصد کروانے کے بعد تیتر کے گوشت سے تیار کی گئی غذا کھانا بہت بہتر ہے اور اسی طرح حلال شراب بھی بہت مفید ہے

فصدِ خون کے بعد بادشاہ کو اپنے جسم پر خطمی کا معطر تیل مل لینا چاہیئے اور اسکے بعد اپنے سر پہ گلاب ملا ہوا مشک کا کچھ پانی ڈال لینا چاہیئے۔

اور اس موسم میں بھی فصدِ خون کے بعد حلال شراب

بہت مفید ہے، فصدِ خون کے فوراً بعد ہمبستری نہیں کرنی چاہیئے۔

اور اسی طرح زیادہ چلنے، زیادہ غصّے اور عصبی ہیجانات سے سختی سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ یا کم از کم اس دن اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔

فصدِ خون TOXIC

جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا سرچشمہ ہے

امیر المومنین حضرت علیؑ علیہ السلام

مریض کا اِن طریقوں سے علاج کیا جاتا ہے۔

۱۔ مریض کیلئے عمومی طریقہ

اس طریقہ میں ڈاکٹر مریض کو عمومی ہدایت دیتا ہے طبیب حکم دیتا ہے کہ مریض کے آرام و سکون کے اسباب فراہم کئے جائیں۔ یعنی سونے کی جگہ، وہاں استعمال کا سامان اور لباس و بستر میں نظافت و صفائی کی لازمی رعایت کی جائے۔

۲۔ غذا سے علاج

سب مریض ایک ہی طرح کی غذا نہیں کھاتے بلکہ مریضوں کی طبیعت، تربیت اور بیماری کی اقسام کی وجہ سے انکی خوراک میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔

مثلاً جس مریض کو شوگر کی بیماری ہو اس کے لئے میٹھی اور

نشاستہ دار غذا میں منع ہیں۔ اور اسکے برعکس جس شخص کے گردے خراب ہوں اس کے لئے نمک ممنوع ہوتا ہے۔ اور جگر کے مریض کیلئے گوشت و چکنائی سے پرہیز ضروری ہے۔

۳۔ دوا سے علاج

یہ بات واضح ہے کہ ہر بیماری کا علاج اور ہر مرض کی دوا ہے جیسا کہ امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے کی ابتدا میں فرمایا ہے کہ امراض کے ہر گروہ کے لئے دوا کا گروہ موجود ہے۔

۴۔ دوائیوں کی اقسام

جب ہم امراض کو مختلف گروہ میں تقسیم کرتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ ہر گروہ کے لئے دوا کی ایک قسم ہے کہ جو اپنی کیفیت کے لحاظ سے دوسری سے مختلف ہے۔ یہ اختلاف جو مقدار کے لحاظ سے ہے۔ ضروری ہے کہ اسے طبی قوانین پر منطبق کیا جائے۔

مثلاً کونین ملیریا بخار کی دوا ہے اور سلفور دار سینک مرض آتشک کی دوا ہے۔

۵۔ علاج کیلئے طبیعی عوامل

ہم دیکھتے ہیں کہ مریضوں کے ایک گروہ کا اسطرح بھی علاج ہو جاتا ہے۔ مثلاً معدنی چشموں میں نہانے سے۔ یا خاص قسم کے

تیل کی مالش کرنے سے یا مساج کرنے سے۔
فصد خون اور الکٹریکی علاج بھی اسی میں شامل ہے۔

۶۔ روحانی علاج

عموماً نفسیاتی بیماریوں کا علاج پسیکا آنالیز (نفسیاتی علاج کا ایک طریقہ) یا ہیپناٹزم کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

۷۔ جراحی علاج

یہ طریقۂ علاج ایسی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے کہ جہاں پر کھانے پینے کی دوائیوں اور انجکشن سے علاج ممکن نہ ہو یا حد سے زیادہ طوالت کا سبب بنے تو ایسے عالم میں عمل جراحی کی اشد ضرورت پیدا ہو جاتی ہے اور طبیب مجبور ہو کر بیماری کے عامل کو چاقو کے ذریعے کسی جگہ سے نکال دیتا ہے اور اسطرح مریض کو تکلیف سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔

بیسویں صدی میں بے مثال علمی ترقی ہوئی اور خصوصاً علم طب نے زندگی میں ایک عظیم تبدیلی پیدا کی ہے اور حیرت انگیز انکشافات نے علاج کے طریقوں کو ایک دم بدل دیا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ جب سے اینٹی بایوٹک ادویات میدان عمل میں آئی ہیں تی بی و ملیریا کے جراثیم کے مقابلے کے لئے کارگر ثابت ہوئی ہیں۔ اور امراض کا زبردست توڑ ہیں۔ ان کے وجود میں آتے ہی علاج کے دوسرے بہت سے طریقوں کا خاتمہ ہو گیا۔

لیکن اسکے باوجود طبیعی طریقۂ علاج اسی طرح اپنے مقام پر مستحکم و پائیدار ہے۔ طبیعی طریقۂ علاج کہ جن میں سے ایک فصدِ خون بھی ہے۔ ابھی تک زندہ ہے۔ تاریخ طب میں علاج کا یہ طریقہ بالکل پرانا ہے اور شاید اس کا آغاز بھی طب کے ابتدائی زمانے ہی میں ہوا ہو۔

ہم طبی دواوین میں یونان میں قدیم حماموں کا پڑھتے ہیں۔ اطباء حکماء اور بعض گذشتہ انبیاء علیہم السلام نے لوگوں کو ان حماموں سے استفادہ کرنیکی نصیحت فرمائی۔

فصدِ خون بھی اسی طریقۂ علاج میں سے ہے۔ جو کہ انتہائی قدیم ہونیکے باوجود اب بھی زندہ ہے اور چاہتا ہے کہ طب کی محیر العقول ترقی کے ساتھ زندہ و جوان رہے۔ طب کی ابتدائی تاریخ میں خون فصد کروانے کا ذکر انتہائی اہمیت کے ساتھ واضح و آشکار طور پر ملتا ہے۔

جالینوس اس بارے میں کہتا ہے۔

"تمھارا خون تمھارا غلام ہے، لیکن یہ بات فراموش نہیں کرنی چاہیئے کہ اگر آقا اپنے غلام کو آزاد چھوڑ دے تو نتیجۃً اسی غلام کے ہاتھوں تباہ ہو جاتا ہے۔ لہٰذا خبردار رہو۔ اور اپنے غلام کو اسکے حال پر مت چھوڑو اگر یہ غلام نیک ہے تو اسکی حفاظت کرو۔ اور تمہارے قتل پر کمربستہ ہے تو اسے اپنے آپ سے دور کر دو۔

عظیم مذہب اسلام کے رہبر کہ جو روحانی و جسمانی طبیب تھے۔ انہوں نے خون کے بارے میں بار بار تاکید فرمائی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے ہیں۔

خون فصد کراؤ اور خون کی طغیانی کو اس حد تک بڑھنے نہ دو کہ زمین پر تمہارا خون بہا دے

امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

فصد خون جسم کی سلامتی اور عقل کا سرچشمہ ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے۔

فصدِ خون دورانِ خون کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کا سر چکراتا ہو، انھیں لازمی طور پر خون فصد کروانا چاہیئے۔ فصدِ خون اور سعوط (ناک میں ٹپکانے والی دوا) بہترین دوا ہے۔

اور کہتے ہیں کہ علاج کے چار طریقے ہیں

۱۔ فصدِ خون TOXIC

۲۔ مالش MESSAGE

۳۔ قے VOMIT

۴۔ حقنہ لینا ENEMA

طبِ جدید نے اپنے تمام تر اسلحہ اور ترقی یافتہ نظام کے باوجود فصدِ خون کے طریقۂ علاج کو ہرگز فراموش نہیں کیا۔

طبِ جدید بہت سے امراض میں فصدِ خون کو تجویز کرتی ہے۔ اور بعض اوقات لازماً قرار دیتی ہے۔

جب خون کا دباؤ انتہا سے زیادہ بڑھ جائے تو طبیب فوراً فصدِ خون کا حکم دیتا ہے۔ اور جس وقت دماغ کی رگ پھٹ جائے تو فصدِ خون سو فیصد ضروری ہو جاتا ہے اور شاید مریض کو موت سے نجات دلانے کا واحد راستہ ہو۔

جدید طبی کتابوں میں مختلف موقعوں پر کئی بار فصدِ خون کا ذکر

آتا ہے۔ دل دگردے کی بیماریوں میں موضعی امراض میں اور بہت سے وریدی امراض میں مثلاً خون کا کسی مقام پر رک جانا، وغیرہ۔

لیکن بوقتِ ضرورت خون فصد کروالنے کے بہت سے فوائد ہیں۔

ہم نے اس کتاب کی گذشتہ فصلوں میں موسمی تبدیلیوں کے مطابق غذا کے قوانین کا ذکر کیا جیسا کہ موسم بہار میں انسانی جسم اپنے کچھ ماہ کے آرام و سکون کے بعد حرکت و فعالیت کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔

لہٰذا اس موسم کی مناسبت سے وہ تمام اشیا بھاری ہوتی ہیں کہ جنھیں انسان نے موسم سرما میں اپنے معدے، آنتوں اور رگوں میں جمع کیا ہوا ہوتا ہے اور یہ بہت ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو اس اندرونی سنگینی سے نجات دلائے۔

ہم نے گذشتہ ابواب میں نمک سے تیار شدہ دست آور دواؤں کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔ کیونکہ یہ نظام ہاضمہ کی صفائی اور صفرے کی تحلیل کے لئے بہت موثر ہیں۔

اور اب یہاں پر فصدِ خون کی ضرورت کا ذکر کرینگے۔

جب دست آور دوائیں خون کی گندگی و کثافت اور سستی و کاہلی کو ختم نہ کر سکیں تو اس وقت خون فصد کروانا لازم و واجب ہو جاتا ہے ہم یہاں پر فنّی فصدِ خون کے بارے میں گفتگو کریں گے۔

فنّی فصدِ خون

یہ فصدِ خون کی ایک قسم ہے۔ لیکن معمولاً جس طرح فصدِ خون

کروایا جاتا ہے۔ یہ ویسا نہیں ہوتا کیونکہ اس میں ورید سے خون نہیں نکالتے۔ بلکہ انتہائی باریک رگیں کہ جو صرف خوردبین سے نظر آسکتی ہیں۔ ان سے خون نکالا جاتا ہے۔

امامؑ نے اپنے رسالے میں فرمایا ہے کہ

"بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ ان باریک رگوں سے کہ جو تمام عضلات میں پھیلی ہوئی ہیں۔ خون فصد کروانا جسم سے سستی و کاہلی کو دور کرتا ہے۔

امامؑ نے انتہائی دقّت و احتیاط سے فصدِ خون کی خصوصیات کا ذکر کیا۔ اور فصدِ خون کے مقام کو بھی مزاجی تقاضوں اور مختلف ضرورتوں کے تحت ایک دوسرے سے جدا بیان کیا ہے اور انکے فوائد کو الگ الگ بیان فرمایا ہے، مثلاً گلے سے نیچے سے فصد کروانے سے انسان منہ کی تکالیف اور مسوڑھوں کی خرابی سے محفوظ رہتا ہے۔

مندرجہ ذیل انتہائی اہم امراض کا فصدِ خون کے ذریعے علاج ہوتا ہے۔ دانتوں کی تکالیف، مسوڑھوں کی خرابی، اختلاج قلب گردوں کی خرابی، مثانے کی پرانی تکالیف، رحم کی بیماریاں، حیض کی خرابیاں جلدی دانے اور پھوڑے پھنسیاں وغیرہ۔

اس کے بعد فصدِ خون اور اس کی شرائط بیان فرمائی ہیں۔ امامؑ نے انتہائی واضح طور سے فصدِ خون کے طریقے کو بیان فرمایا ہے اور اس کے آلات و اسباب کا ذکر کیا ہے۔ امام علیہ السلام نے ان تمام باتوں کی وضاحت فرمائی ہے کہ فصدِ خون کے بعد مقام فصد کا کس طرح علاج کرتا ہے۔ اور خون فصد کروانے والے کی حالت معمول کے مطابق کیسے ہوگی۔ مریض

کی حالت منظم کرنے کیلئے امامؑ نے خوشبوؤں اور تیلوں کا ذکر کیا ہے کہ جن کے فوائد سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

امامؑ نے خون فصد کروانے کے لئے انتہائی واضح اور مناسب جسمانی رگوں کی نشاندہی فرمائی ہے۔

امامؑ نے الحل، حبل الذرع، باسلیق اور قیقال کا ذکر کیا ہے۔

المختصر موسمی، فضائی اور مزاجی تمام شرائط کا ذکر کیا ہے۔ اور فصدِ خون کے بعد جو غذائیں اور مشروبات مریض کے لئے مفید ہیں۔ ان کا ذکر کیا (کھٹ مٹھا انار چوسنا، مفرح مشروبات پینا، طاقتور غذائیں کھانا جو کہ سہل الہضم بھی ہوں۔ مثلاً ساگ و چاول، چھوٹے گوشت، چنے، پالک اور کچے انگوروں سے تیار کی گئی غذا)

اور اسکے بعد جسمانی و روحانی آرام و سکون سے متعلق گفتگو فرمائی ہے مثلاً زیادہ چلنے اور کام کاج سے پرہیز کرنا۔ اعصاب کو افکار سے دور رکھنا وغیرہ۔

فنِّ فصدِ خون کہ جسکی وضاحت کی گئی آج بھی علم طب میں عظیم مقام رکھتا ہے حتیٰ کہ دنیا بھر کے اطباء آج بھی امراض کے علاج کیلئے اسکے محتاج ہیں اور ہماری جدید طبی کتابیں گواہ ہیں کہ یہ طبی درس میں شامل ہے۔

البتہ کہا جاتا ہے کہ فصدِ خون کا عمل نقصان دہ بھی ہے کیونکہ اس سے مریض کم خونی کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ پر درست ہے اور امامؑ کے بیان سے متضاد نہیں۔

امامؑ نے بھی فصدِ خون کو مزاجی تقاضے کے تحت ضروری قرار دیا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی اُن تمام عوارض کا بھی ذکر کیا ہے کہ جو پنڈلی سے فصدِ خون کرنے سے لاحق ہوتے ہیں۔

جیسا کہ امامؑ نے فرمایا۔

"اس بات کو فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ پنڈلی سے خون فصد کروانے سے جسم ضعیف و لاغر ہو جاتا ہے اور بعض اوقات تو اسکے نتیجے میں انسان پر شدید بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے مزاجی تقاضے اور ضروری شرائط کے تحت مناسب اوقات و وسائل میں مامون کو خون فصد کروانے کا حکم دیا، اور ظاہر ہے کہ اس میں وہ لوگ شامل نہیں ہیں کہ جو کم خونی اور مزاجی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

مرکب غذائیں

حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

"میں بادشاہ کو تاکیداً نصیحت کرتا ہوں کہ مچھلی اور انڈے کو ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس طرح ملا کر کھانا معدے اور نظام ہاضمہ کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اور گنٹھیا (پاؤں میں درد اور ورم کی بیماری) قولنج (وہ درد جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے) بواسیر اور دانتوں کی تکالیف کے اسباب فراہم کرتا ہے۔

میں بادشاہ وقت کو نصیحت کرتا ہوں کہ دودھ کو انگور یا کھجور کی شراب کے ساتھ مت پیئں (اہل نبیذ یہ دونوں چیزیں ایک ساتھ پینے سے پرہیز نہیں کرتے) کیونکہ دودھ اور نبیذ کو ایک ساتھ پینے سے نقرس اور برص کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ کثرت سے پیاز کھانے سے اجتناب کریں کیونکہ پیاز کی زیادتی چہرے کی تر و تازگی ختم کر دیتی ہے اور چہرے سے غم و اندوہ کو ظاہر کرتی ہے۔

خون فصد کروانے کے بعد نمکین پانی مچھلیاں اور سِنّی (خشک کیا ہوا گوشت) کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ برص اور جلد کے سفید داغ اس بد پرہیزی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

میں بادشاہ کو گردے اور بھیڑ و بکری کے اندرونی اعضاء (اوجھڑی وغیرہ) کھانے سے منع کرتا ہوں۔ یہ چیزیں انسان کے

مثانے کے لئے نقصان دہ ہیں۔

میں بادشاہ کو یاد دہانی کراتا ہوں کہ بھرے ہوئے پیٹ ہرگز غسل نہ کریں کیونکہ بعید نہیں کہ انسان قولنج کے مرض میں مبتلا ہو جائے۔ اور مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ ایسا کرنے سے فالج ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

رات کو کبوتر کھانے سے پرہیز کریں۔ رات کو کبوتر کھانے سے آنکھوں پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری نہ کرو کیونکہ اس سے پیدا ہونے والا بچہ سالم نہیں ہوتا۔

مجامعت سے فارغ ہونے کے بعد پیشاب کرنا چاہیئے کیونکہ مجرا میں منی اور پیشاب کو روکنے سے مثانے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

جماع کے فوراً بعد جماع نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ یہ عمل بچے میں جنون پیدا کرتا ہے۔ کثرت سے انڈے نہیں کھانے چاہیئں کیونکہ یہ افراط تلی میں خرابی پیدا کرتا ہے اور سر اور معدے میں نقصان دہ گیس پیدا کرتا ہے۔

پکے ہوئے انڈوں سے اپنے شکم کو سنگین مت بناؤ تاکہ سانس کی تکلیف اور پیٹ کی سوجن سے محفوظ رہو۔

کثرت سے انجیر کھانا نقصان دہ ہے، بغیر گلا گوشت کھانے سے معدے میں کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔

مٹھائی یا گرم غذا کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شکار اور گائے کا گوشت کثرت سے کھاتے ہیں وہ نفسیاتی امراض کند ذہنی اور مرض نسیان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ناسازگار غذائیں

علم کیمیا مرکب اجزا کے فعل اور اُنکے اثرات کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور اس کی دلیل وہ کیمیائی نتائج ہیں کہ جو اس فعل و انفعال سے حاصل ہوتے ہیں۔

کیمیائی خاصیت یہ ہے کہ جب دو اجسام اپنی ترکیب میں فعل و انفعال کے عمل کو تشکیل دیتے ہیں تو ان کی ذاتی شخصیت ختم ہو جاتی ہے اور وہ ایک تیسرے جسم کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جو ان اجسام میں سے کسی ایک فارمولے سے بھی تعلق نہیں رکھتا۔

مفرداتِ علم طب

ایسا علم کہ جو دواؤں ادویات کی کیمیائی ترکیبات اور دوا سازی کے قوانین کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور طبیب اور دوا ساز کو اہم موضوعات سے آگاہ کرتا ہے۔

اور وہ موضوع "مواد میں ترکیبی عدم توافق ہے" مواد میں یہ اختلاف تین قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ کیمیائی۔ CHEMICAL
۲۔ طبیعی۔ PHYSICAL
۳۔ دوا۔ DRIG

علم مفرداتِ طب

کیمیائی مواد کے نقصان کو ایک جگہ جمع کرتا ہے کہ جو مریض پر بُرا اثر ڈالتا ہے اور اسکے لئے مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اور طبیب اور دوا ساز کو کتابی صورت میں یہ درس دیتا اور تاکید کرتا ہے کہ اگر دوا ساز بعض اوقات اطباء کے نسخوں میں ایسی مہلک ترکیبات دیکھیں تو اُس نسخے کے اجزا سے اجتناب کریں اور طبیب کو بھی خواب غفلت سے بیدار کریں تاکہ وہ دوبارہ اس غلطی کا اعادہ نہ کر سکے۔

یہ قانون کیمیائی مواد میں ناسازگاری کا قانون ہے۔

کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری کا قانون ہے۔

کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری بھی مختلف قسم کے خطرات کا باعث بنتی ہے اور بعض اوقات موت کا سبب بن جاتی ہے

امام رضا علیہ السلام نے اس مواد کے بڑے حصوں کا اپنے رسالے میں ذکر کیا۔ اور اس کے نقصانات کو نام و قوانین کے ساتھ بیان فرمایا۔

امام نے اپنے اہم و مختصر بیانات میں بعض وہ بیماریاں

کہ جن کے اسباب معلوم نہیں سکھتے کہ مسموم غذائی ترکیبات کا سبب قرار دیا ہے۔

بلاشبہ طبی دوادین میں ان بیماریوں سے متعلق قسم کی باتیں کی گئی ہیں، اور مختلف دلیلیں دی گئی ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ ناساز گار غذائی ترکیبات نظام ہاضمہ کو خراب کردیتی ہیں۔ اور کون سا ایسا انسان ہے کہ جو نظام ہاضمہ کی خرابی کو اہمیت نہ دے۔

۹۔ غسل کرنا

خبردار رہو۔ نہانے سے پہلے اس بات کا خاص خیال رکھو کہ سر و گردن کے کسی حصے میں کوئی تکلیف یا ذہنی پریشانی نہ ہو اگر کسی تکلیف محسوس کرو تو اس وقت ہرگز نہ نہاؤ۔

نہانے سے پہلے پانچ چلّو گرم پانی لے کر سر پر ڈال لینا چاہیئے، انشاء اللہ یہ عمل انسان کو سر درد کی تکلیف سے محفوظ رکھیگا اور یہی عمل ایک طرح سے پیشانی کے درد اور دردِ شقیقہ سے روک تھام کا باعث ہوگا۔

اور کہا جاتا ہے کہ اس عمل کی پانچ مرتبہ تکرار کرنی چاہیئے یعنی عموماً پچیس چلّو گرم پانی سر پر ڈالنا چاہیئے۔

بادشاہِ وقت کو یاد رکھنا چاہیئے کہ حمام کی عمارت چار کمروں سے تشکیل پاتی ہے، جیسا کہ انسانی بدن چار طبعی عناصر سے تشکیل پاتا ہے۔

حمام کا پہلا کمرہ سرد اور خشک ہوتا ہے (وہ کمرہ کہ جس میں

بدن سے کپڑے اتارتے ہیں) دوسرا کمرہ سرد اور تر ہوتا ہے۔ تیسرا کمرہ گرم اور تر ہوتا ہے چوتھے کمرے میں رطوبت و برودت بالکل نہیں ہوتی۔ بلکہ گرم اور خشک ہوتا ہے

انسانی زندگی میں نہانے کا مقام یہ ہے کہ یہ مزاجی ہوا کو معتدل کرتا ہے۔ جسم سے میل کچیل کو ختم کرتا ہے۔ جلد سے چکناہٹ دور کرتا ہے۔ اعصاب اور رگوں کو نرم و ملائم کرتا ہے، جسمانی اعضائے رئیسہ کو طاقت عطا کرتا ہے۔

الغرض جسم کی بدبو کو ختم کرتا ہے۔ اگر تم چاہتے ہو کہ نہانے کے بعد تمہاری جسمانی جلد دانوں اور جلن سے محفوظ رہے تو نہانے سے پہلے اپنے جسم پر روغنِ بنفشہ مل لو اور جب جسم کے زائد بالوں کو نورہ (بال صفا پوڈر) لگاتے ہوتے جلد پر زخم پڑنے یا پھٹ جانے یا سیاہ ہو جانے کا خدشہ ہو تو پہلے ٹھنڈے پانی سے نہا لینا بہتر ہے۔

جو کوئی نورہ لگانے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ بارہ گھنٹے یعنی پورے ایک دن مجامعت سے پرہیز کرے اور اسکے بعد نورہ میں کچھ ایلوہ۔ ہوت اور اقاقیا ملا لے۔

ان سب چیزوں کو الگ الگ تیار کرے یا پھر سب کو ملا کر کوٹ لے، اسکے بعد سب کٹی ہوئی چیزوں کو نورہ میں ملا لے۔

لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جب تک نورہ تیار نہ ہو جائے کوئی دوسری چیز اس کے قریب نہیں کرنی چاہیئے۔

نورہ اس طرح تیار کرتے ہیں:

کچھ مقدار بالوز، مرزنگوش، خشک بنفشہ، یا گلِ سرخ کو کوٹتے

ہوتے پانی میں ڈال لیں پھر نورہ کو اس معطر جوشاندے میں خمیر کر لیں۔
بابونہ، گلِ سرخ بنفشہ اور مرزنگوش اتنی مقدار دوسرے اجزاء سے تجاوز نہ کرے۔ اسکے بعد یہ تیار شدہ نورہ جسم پر ملیں۔

اس کام سے فارغ ہونے اور جسم دھونے کے بعد جس جگہ یہ نورہ لگایا ہے، وہاں پر آڑو کے پتے، تخم العصفر، حنا، گل اور سنبل سے تیار کیا ہوا مواد لگائیں تاکہ نورہ کی بدبو ختم ہو کر دلپذیر خوشبو میں بدل جائے۔

نورہ لگانے سے اگر جسم کو کوئی تکلیف پہنچے تو العیاذ باللہ۔
اس کا علاج یہ ہے۔ مسور کی چھلی ہوئی دال لے کر اسے کوٹ لیں۔ اسکے بعد اس کٹی ہوئی دال میں گلاب اور سرکہ ملالیں جلن والے مقام پر اسے ملیں، انشاء اللہ زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔

جو لوگ نورہ کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انھیں چاہیئے کہ اسکے استعمال سے پہلے اس مقام پر انگور تقفی کا سرکہ اور روغن گل سے اچھی طرح مالش کریں۔
وہ مقام تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ خواہ نورہ کتنا ہی تیز کیوں نہ ہو؟

جسم کی نگہداشت

انسانی جسم میں ایسی طاقتیں ک[illegible] تعمیر کی ذمہ دار ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا [illegible] طاقتوں سے نہیں چل رہا بلکہ دوسری طاقتیں [illegible] ساتھ مل کر جسمانی نظام کو چلاتی ہیں۔

انسان کا جگر اس کام پر مامور ہے کہ غذائی اجزاء سے صاف خون تیار کر کے اسے دل کے حوالے کرے اور اسکے ساتھ ہی جگر غذا کے زائد و کثیف مواد کو خون سے لیکر جسم سے خارج کر دیتا ہے تاکہ جسمانی مسمومیت اور حفظان صحت سے انحراف کے اسباب پیدا نہ ہو سکیں۔
ہمارے بدن میں یہ امور جگر انجام دیتا ہے۔

البتہ یہی جگر ہمیشہ اپنی فعالیت کو انجام نہیں دیتا۔ کیونکہ بعض زہریلی اور انتہائی گرم غذائیں مثلاً شراب وغیرہ جگر کو اس کی فعالیت سے روک دیتی ہیں۔

گردوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو جسم سے خارج کرنا ہے خواہ ان فاضل مادوں کا تعلق بدن سے ہو یا بدن کی مختلف فعالیتوں کی وجہ سے وجود میں آئے ہوں۔

انسانی خون میں ایسے مادے موجود ہیں کہ جنھیں خون کے بنیادی مادے کہنا چاہیئے لیکن ان بنیادی مادوں کی ایک مقدار معین ہے کہ اگر اس مقدار سے تجاوز کریں تو یہی بنیادی مادے فساد خون کا سبب بن جاتے ہیں۔

اب مادہ شکر ہی کو لیجئے

مادہ شکر خون کی تولید کا سرچشمہ ہے۔ لیکن اگر یہ اپنی معقول مناسب مقدار سے تجاوز کر جائے تو خون کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

ایسے عالم میں گردے اپنی مستحکم فعالیت کے ساتھ خون میں سے زائد شکر لیکر خارج کر دیتے ہیں۔

اور جب UREA اور SUGAR خون میں حد سے تجاوز کر جاتے تو گردے توازن قائم رکھتے ہیں اور اگر خدانخواستہ UREA کی مقدار اس قدر بڑھ جائے کہ گردے توازن برقرار نہ رکھ سکیں تو پھر مریض کی تکلیف پوشیدہ نہیں رہتی۔

گردے دل اور جگر کی مدد کرتے ہیں لیکن خود بھی پھیپھڑوں اور جسمانی جلد سے مدد لیتے ہیں۔

پھیپھڑے فضا سے صاف ہوا لیکر خون کو پہنچاتے ہیں اور اسطرح بدن کی جلد بھی آکسیجن کی تیاری میں پھیپھڑوں سے کم نہیں

بلاشبہ پھیپھڑے خون کے لئے آکسیجن جذب کرنے کے علاوہ خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں لیکن اس بات کو فراموش نہیں کرنا چاہیئے کہ جسم کی جلد کے تنفس کا حصہ بھی بہت وسیع ہے۔

یہ بات بھی پیشِ نظر رہے کہ یہ نرم و ملائم لباس پورے انسانی جسم پر پھیلا ہوا ہے اور پورے جسم کا مسئول ہے۔

جان لیجئے انسانی جسم میں جلد کی فعالیت کچھ پیچیدہ سی ہے۔
کیونکہ انسانی جسم کا یہ لباس ایسا ہے کہ اس کے اوپر اور نیچے کا حصہ

ایک جیسا نہیں

حیاتی فعالیت کے لحاظ سے چہرے کی جلد سے مختلف ہے
اور اسی طرح یہ دونوں جلدیں سینے اور پیٹ کی جلد سے مختلف ہیں۔
یعنی ہر حصے کی اپنی مخصوص ذمہ داری ہے۔

اسکے باوجود ہماری جسمانی جلد کا بدن پر ایک عظیم حق ہے۔
ایک ایسا عظیم حیاتی حق کہ جس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔
انسانی جسم میں کچھ ایسا سمّی مواد پیدا ہوتا ہے کہ جسے جسمانی جلد اگر خارج نہ کرے تو انسانی زندگی کے خاتمے کے لئے یہی کافی ہو۔

یہ پسینہ جو جسم کے مسامات سے خارج ہوتا ہے۔ جسمانی صفائی کے لحاظ سے یہ پیشاب کی مانند ہے کہ جسے گردے خارج کرتے ہیں۔

لہٰذا انسانی جلد کی ذمہ داری گردوں کی ذمہ داری سے ملتی

جلد کیا ہے؟

ہماری جسمانی جلد کی انتہائی سادہ تعریف یہ ہے کہ ہم اسے ایک جالی دار لباس کہہ سکتے ہیں۔ ہم اس کی وضاحت یوں کرتے ہیں کہ اس لباس کا کام بیرونی حوادث کے مقابلے میں عضلات کی حفاظت کرنا ہے اور اس کے علاوہ بھی کئی اہم کام اس کے سپرد ہیں۔

اسکے اہم ترین فرائض میں اس کی رطوبات ہیں جو کہ انسانی زندگی کے جاری رکھنے اور حفظانِ صحت کیلئے انتہائی اہمیت کی

حاصل ہیں۔

جسمانی جلد کی اہم ترین رطوبت پسینہ ہے

پسینہ :-

یہ چکنا مادہ مخصوص غدودوں سے نکلتا ہے کہ جس کا کام ہمارے جسم اور جسم کے بالوں کی صفائی و تر و تازگی کو قائم رکھنا ہے۔

ہماری جلد میں جو مسام و سوراخ بنے ہوتے ہیں۔ ان کا فلسفہ یہی رطوبات خارج کرنا ہے، اگر یہ سوراخ بند ہو جائیں تو جسم کے وہ فاضل مادے جو صرف انہی مساموں سے خارج ہوتے ہیں۔ باہر نہیں نکل سکتے۔ اور اسطرح بدن میں انتہائی خطرناک زہریلا مواد پیدا ہو جاتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیئے کہ ہمارا دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر اپنے آپ کو تکالیف سے محفوظ رکھ سکیں۔

زندگی جاری رکھنے کے لئے فعال قلب، صاف جگر اور سالم گردے کن اسباب کی بناء پر ضروری ہیں۔

جلد کے بارے میں ہماری اہم ترین ذمہ داری یہ ہے کہ ہمیں جلد کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیئے اور جلد کے مساموں کی حفاظت کرنی چاہیئے تاکہ انکے بند ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

ہمارے جسم کا جو حصہ لباس سے ڈھک جاتا ہے وہ کسی حد تک بیرونی خطرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن وہ حصہ کہ جسے ڈھکا نہیں جا سکتا مثلاً چہرہ، ہاتھ، پیر، گلا، گردن، یہ حصے بیرونی حملوں کا نشانہ ہوتے ہیں، لہٰذا ان کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔

ہماری جلد کی مصیبت ہوا و زمین کی گندگی و نجاست ہے۔ اس سلسلے میں ہم جتنی غفلت کرینگے، یہ گندگی و نجاست جلد کے مساموں و سوراخوں میں بیٹھ جائے گی۔ اور رطوبت کے عمل کو فاسد کر دے گی۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں زندگی کے اس اہم نکتے کو انتہائی وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا ہے، اور ٹھنڈے یا گرم پانی سے غسل کرنے کو انتہائی حکیمانہ انداز میں بیان کیا ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔ گرم پانی سے غسل کرنا لطافت و پاکیزگی کا سبب بنتا ہے اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا تر و تازگی و نشاط کا باعث ہے۔ اور ٹھنڈے اور گرم پانی سے غسل کرنے میں موسموں کا خیال رکھنے کی تاکید کی گئی ہے۔ الغرض امامؑ نے انتہائی مناسب طریقے سے تعریف کی ہے۔

جیسا کہ امام علیہ السلام فرماتے ہیں:

"نہانا انسان بدن کے لئے انتہائی مفید ہے۔ غسل انسانی جسم کو معتدل کرتا ہے، میل کچیل کو جسم سے دور کرتا ہے، اعصاب اور رگوں کو نرم کرتا ہے اور جسمانی اعضاء کو طاقت عطا کرتا ہے۔ گندگی کو ختم کرتا ہے اور جسم کی جلد سے بدبو کو دور کرتا ہے۔

امام نے اپنے اس طلائی رسالے میں غسل کرنے کی جگہ کو بھی معین

فرمایا ہے۔

لطافت و پاکیزگی اور غسل کرنے کی جگہ کا تعین فرمایا ہے اور انسانی زندگی غسل کا مقام اور حفظانِ صحت کے لحاظ سے اسکے مواقع کا ذکر کیا ہے

امامؑ کے بیان میں وقت و زمان کے تقاضوں کا مکمل خیال رکھا گیا ہے، جیساکہ ہم پڑھتے ہیں کہ امام رضا علیہ السلام نے فوائد و خصوصیات کو اس انداز میں بیان فرمایا ہے کہ اس زمانے کے لوگ بخوبی سمجھ سکیں۔

امامؑ نے غسل کے ضمن میں حفظانِ صحت سے متعلق دوسری ضروریات کا بھی ذکر کیا ہے اور انتہائی ماہرانہ انداز میں اس کے فارمولے، لوازمات اسباب کی طرف توجہ دلائی ہے۔

نورہ کس طرح تیار کیا جائے اور کس طرح اسے استعمال کرنا چاہیئے اور اسکے نقصانات سے کیسے بچا جا سکتا ہے اور کسی تکلیف میں مبتلا ہونے کی صورت میں فوری طور پر کیا کرنا چاہیئے۔

نورہ کی جلن کی وجہ سے جسم پر جو خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ امامؑ نے ان سے لوگوں کو ڈرایا ہے، تاکہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ ان سے غفلت کریں اور اسکے نتیجے میں کسی دوسری بیماری کا شکار ہو جائیں۔

یہ ہیں امامؑ کی تعلیمات کہ جو اس بیسویں صدی میں طب و حفظانِ صحت کے اصول و قوانین سے مکمل طور سے مطابقت رکھتی ہیں۔

صحت کے بارے میں کچھ نصیحتیں۔

جو شخص مثانے کی تڑ یا دینے والی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیئے کہ ایک لمحے کیلئے بھی پیشاب نہ روکے، خواہ کسی بھی سواری پر سوار ہو۔

جو کوئی معدے کی تکلیف سے دور رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیئے کہ جب تک کھانا تمام نہ کر لے، پانی نہ پیئے۔ جو لوگ غذا کے دوران پانی پیتے ہیں، وہ معدے کو ابتدائی گردش ہی میں کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔ اس وجہ سے رطوبت کی بیماری اور نظام ہاضمہ کی کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کھانے کی ابتدا میں پانی پینے سے بھی معدہ کھل جاتا ہے اور انسان آنتوں کی کشادگی کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

جس کسی کو مثانے کی پتھری اور پیشاب بند ہوتے، یا تکلیف سے آنے کی شکایت ہو اسے چاہیئے کہ منی کو انزال کے وقت نہ روکے، اور جس وقت جماع کا عمل انجام دے رہا ہو تو زیادہ سے زیادہ لذت کی خاطر مجامعت کے عرصے کو خلافِ معمول نہ بڑھائے۔

جو لوگ بواسیر، بڑی آنتوں کی تکلیف، اور جوڑوں کے درد کی بیماری سے پریشان ہیں انھیں چاہیئے کہ ہر روز رات کو دس دانے برنی کھجور کھائیں جنھیں گائے کے دودھ میں تر کیا گیا ہو۔ اور اپنے فوطوں کے درمیان چنبیلی کے خالص تیل سے مالش کریں۔

جنھیں حافظے کی کمزوری کی شکایت ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ

ہر روز سات مثقال کالی کشمش نہار منہ کھائیں اور ہر روز تین ٹکڑے سونٹھ کے جسے شہد میں ڈبو کر اچھی طرح تیار کرلیا گیا ہو۔ تھوڑی سی رائی کے ساتھ ملا کر اپنی روز کی غذا کے ساتھ کھائیں۔ اسکے علاوہ عقل کی تقویت کے لئے بہتر ہے کہ ہر روز تین دانے مرچ پیسی ہوئی مصری کے ساتھ کھائیں۔

جن کے ناخن زرد ہو رہے اور ٹوٹ رہے ہوں انھیں چاہیئے کہ اپنے ناخن جمعرات کو کاٹنے کی عادت کرلیں۔ اس عادت سے انکے ناخنوں اور انگلیوں کے سروں کی خرابی کی روک تھام ہو جائیگی

جو کوئی کان کے درد سے محفوظ رہنا چاہے، اسے چاہیئے کہ ہر رات کو سوتے وقت کانوں میں تھوڑی سی روئی رکھ لے۔

جو کوئی سردیوں کے موسم میں شدید زکام سے گھبراتا ہو اور چاہتا ہو کہ ہمیشہ اس بیماری سے محفوظ رہے اسے چاہیئے کہ ہر روز تین چمچ شہد کھائے۔

بادشاہ کو جان لینا چاہیئے کہ اچھے اور خراب شہد کی کچھ نشانیاں ہیں وہ شہد کہ جس میں بہت تیز بو ہو جسے سونگھنے سے انسان کو چھینکیں آنے لگیں، یا جس شہد کے کھانے سے زبان جلنے لگے۔ ایسے تمام شہد خراب ہیں۔

نرگس کا پھول ہمیشہ سونگھو، بالخصوص سردیوں میں تاکہ زکام کے شر سے محفوظ رہ سکو۔

اور اسی طرح کلونجی بھی انسان کو زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔

گرمیوں میں زکام کی روک تھام کے لئے دھوپ سے بچنا چاہیئے

اور ہر روز ایک کھیرا کھانا انتہائی مفید ہے۔

جن لوگوں کو آنتوں کی گیس کی وجہ سے پسلیوں کے درد اور آدھے سر کے درد کی شکایت رہتی ہو۔ انھیں چاہیئے کہ تازہ مچھلی کھائیں خواہ موسم سرما ہو یا گرما۔ کیونکہ اسطرح کے دردوں کے لئے تازہ مچھلی بہت مفید ہے۔

جو لوگ ہمیشہ تازہ دماغ، ہلکے پھلکے اور خوشحال رہنا چاہتے ہوں، انھیں چاہیئے کہ جس طرح ہو سکے رات کا کھانا کم کردیں۔ اور رات ہلکے پھلکے ہو کر بستر پر جائیں۔

جن لوگوں کو ناف کی تکلیف ہو انھیں چاہیئے کہ ہر وقت اپنے سروں پر تیل ملیں اور اس تیل میں سے کچھ ناف پر بھی ملیں۔

جن لوگوں کے ہونٹ پھٹ گئے ہوں یا باریک دانے نکل آئے ہوں تو انھیں چاہیئے کہ اپنے سر کا تیل یعنی وہ تیل جو اپنے سر پر لگاتے ہوں اُس سے ہونٹوں کو بھی تر کرلیں۔

جن لوگوں کو کانوں کی کمزوری اور غدود کے گرنے کا خدشہ رہتا ہو۔ (غدود سے مراد بادام کی مانند دو چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جو حلق کی جڑ میں ہوتے ہیں) ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ جب بھی میٹھی چیز کھائیں اسکے بعد تھوڑے سے سرکے سے غرارے کرلیں

جنھیں یرقان کا مرض لاحق ہونے کا خوف ہو وہ گرمیوں کے موسم میں حبس زدہ کمروں میں اس وقت تک داخل نہ ہوں جب تک کہ ان کا حبس کامل طور پر ختم نہ ہو جائے اور سردیوں کے موسم میں گرم کمرے سے باہر نہ نکلیں۔ بلکہ صبر کرنا چاہیئے تاکہ ان کا بدن تازہ

ہوا سے مانوس ہو جائے۔

جو لوگ اپنے بدن میں خطرناک گیسوں سے ڈرتے ہیں، انہیں چاہیئے کہ ہفتے میں ایک بار لہسن کھائیں۔

جو لوگ اپنے دانتوں کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں انھیں چاہیئے کہ روٹی کا لقمہ کھاتے بغیر میٹھی چیز نہ کھائیں۔

جو لوگ چاہتے ہیں کہ غذا اُن کے جسموں کو لگے اور ان کا نظام ہاضمہ آسانی سے اپنا کام کر سکے انہیں چاہیئے کہ جب بھی بھرے ہوئے پیٹ سے سونا چاہیں تو پہلے دائیں کروٹ لیٹیں اور چند منٹ بعد دائیں طرف سے بائیں طرف پلٹ جائیں، سکون سے نیند آجائے گی، یہ طریقہ نظام ہاضمہ کو اپنا کام آسانی سے انجام دینے میں مددگار ثابت ہوگا۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی ہر روز کی غذا میں معمولی سی سُرخ مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحے استعمال کریں اور جس قدر ممکن ہو سکے نہائیں، ہمبستری کریں اور دھوپ میں بیٹھیں، جب تک بلغم ختم ہو کر ان کی حالت بہتر نہ ہو جائے، ٹھنڈی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

جو لوگ اپنے مزاج میں صفرے کی گرمی سے پریشان ہیں انھیں چاہیئے کہ ہر روز ٹھنڈی اور آبدار غذائیں کھائیں اور جس حد تک ممکن ہو کام کم اور تفریح زیادہ کریں۔ اور اسکے علاوہ جسے دوست رکھتے ہو اسکے چہرے کی طرف دیکھیں۔ یہ صفرے کی زیادتی کا علاج ہے۔

لیکن سودائی مزاج والے سودے کے خاتمے کے لئے قے، نمد جون اور نوبے (بال صفا پاؤڈر) کے استعمال سے اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں اور سودے کی زیادتی کو ختم کر سکتے ہیں۔

اور جن لوگوں کو اپنے جسم میں ٹھنڈی ہوا کے گردش کرنے کی شکایت ہے تو انھیں چاہیئے کہ انیما استعمال کریں اور گرم پانی میں بیٹھیں اور ایسے تیل سے مالش کریں کہ جو جسم کی کھال اور رگوں کو ملائم کرتا ہے۔

بلغم کی زیادتی کو ختم کرنے کیلئے اطریفل صغیر (ترپھلا، ہڑ، بہیڑا اور آملے کا مرکب) بھی بہت زیادہ سودمند اور مؤثر ہے۔

جسم کی خصوصی حفاظت سے متعلق قوانین

صحت کی حفاظت سے متعلق قوانین دو قسم کے ہوتے ہیں۔

۱۔ عمومی حفاظت

وہ قوانین جو پوری جسمانی صحت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔

۲۔ خصوصی حفاظت

صحت کے قوانین میں یہ حصہ انسانی جسم کے ایک ایک عضو کے بارے میں بحث کرتا ہے اور حفظانِ صحت سے متعلق تحقیق و تجزیہ کرتا ہے۔ خصوصی حفاظت کی جس میں تمام اعضاً اعضاء کے بارے میں الگ الگ گفتگو کی جاتی ہے۔ اور جب یہ بحث جسم کے نازک اور پیچیدہ اعضاء تک پہنچتی تو اس کے لئے بہت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

مثلاً کان اور آنکھ کہ جن کا انتہائی پیچیدہ نظام ہے اور جو حادثات میں جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ توجہ اور خصوصی نگرانی کے محتاج ہیں۔

بیرونی حادثات انسان کے ہاتھوں اور پیروں پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ اعضاء آنکھ اور کان کی طرح فوری طور پر متاثر نہیں ہوتے۔

لہٰذا آنکھ اور کان کی حفاظت کے لئے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی۔ اسی لئے ہم یہاں پر جسم کی خصوصی حفاظت کے بارے میں گفتگو کریں گے۔ اور اپنی گفتگو کا آغاز منہ سے کریں گے۔

منہ کی حفاظت

منہ کی حفاظت میں منہ سے متعلق حصوں مثلاً ہونٹ، مسوڑے دانت اور دانتوں کے درمیان جو خلاء ہوتے ہیں، اس بارے میں گفتگو کی جاتی گی۔ کیونکہ یہ اعضاء تمام جسمانی صحت کی حفاظت میں انتہائی اہمیت رکھتے ہیں۔

جسمانی صحت کے لحاظ سے بالعموم منہ اس لئے اہمیت کا حامل ہے کیونکہ باہر سے نظامِ ہاضمہ کا صرف یہی راستہ ہے لہٰذا معدے، انتڑیوں اور پھیپھڑوں کا منہ سے براہِ راست تعلق ہے۔ نظامِ تنفس اور نظامِ ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ اس دروازے کو قابو میں رکھا جائے۔

اس کتاب کے گذشتہ ابواب میں ہم دانتوں کی حفاظت کے بارے میں گفتگو کر چکے ہیں اور اس سلسلے میں جس حد تک ہو سکا ہم نے امام رضا علیہ السلام کے ارشادات سے استفادہ کیا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔

۱۔ دانتوں کو ہر روز مسواک کرنا چاہیئے۔

۲۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔

۳۔ ٹھنڈی اور گرم چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۴۔ بہت زیادہ گرم اور سخت چیزوں کو دانتوں سے نہیں توڑنا چاہیئے۔

۵۔ میٹھی چیزیں خواہ کم ہوں یا زیادہ، ان کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ مٹھائی کے ذرات مسوڑھوں کے اندر اور دانتوں کے اوپری حصے میں جگہ بنا لیتے ہیں اور اسطرح منہ اور دانتوں کی بیماری کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

منہ کے اندرونی حصے کو بہت زیادہ کھٹی اور گرم چیزوں سے بھی محفوظ رکھنا چاہیئے۔

آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کی حفاظت کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت کے لئے انتہائی توجہ سے پلکوں کو طبی محلول مثلاً بورک سے دھونا چاہیئے۔ اور ایسے کام کریں جن سے بینائی کمزور ہوتی ہے مثلاً زیادہ روشنی سے، زیادہ لکھنے پڑھنے سے، حد سے زیادہ ٹی وی پروگرامز دیکھنے سے، دھوپ کے چشمے استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ اور دیکھنے کے اصول و ضوابط کا پورا خیال رکھنا چاہیئے۔ اور معمولی سے حادثے پر فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

کانوں کی حفاظت

کانوں کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیئے اور انکے پیچیدہ نظام

کو پیش نظر رکھتے ہوئے اُن کے بیرونی مسامات کو گرد و خاک اور میل کچیل سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ کانوں میں لکڑی، ماچس کی تیلی، پن یا لوہے کی سلائی وغیرہ بالکل نہیں پھیرنی چاہیئے۔ بلکہ کانوں کو صاف کرنے کے لئے کسی صاف اور نرم چیز سے استفادہ کرنا چاہیئے۔

کانوں کی حفاظت کا یہ اصول ہے کہ نہاتے اور تیرتے ہوئے سخت احتیاط سے کام لیا جائے۔ تاکہ پانی کا دباؤ یا کوئی دوسرا مواد کانوں کے حساس پردوں کو کوئی تکلیف نہ پہنچا سکے۔ لیکن اگر بالفرض کوئی ایسی صورت پیش آجائے، یا کانوں میں کوئی معمولی سی تکلیف محسوس ہو تو فوری طور پر کانوں کے ماہر کی طرف رجوع کریں۔ اور جس قدر جلد ہو سکے اس تکلیف سے چھٹکارہ حاصل کریں، کیونکہ اگر لاپرواہی کی جائے تو وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات انسان کو بڑی مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ناک کی حفاظت

ناک کی اندرونی جھلی بالوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور یہ بال سانس لینے یا دوسرے عوامل کی بنا پر ہمیشہ گرد و غبار اور اندرونی غلاظت سے اَٹے ہوتے ہیں۔ ناک کو اس گرد و غبار اور اندرونی و بیرونی غلاظتوں سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے۔ لیکن یہ صفائی انگلیوں کی مدد سے نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ ناک صاف کرنے کا بہترین طریقہ اسے پانی سے اچھی طرح دھونا ہے۔ یعنی اسطرح کہ پانی کو ناک کے ذریعے اوپر

کھینچا جائے اور ناک صاف کی جائے۔

جلد کی حفاظت

جلد کی حفاظت کا بہترین طریقہ نہانا اور جسم اور لباس کی صفائی رکھنا ہے۔ یہ طریقہ جلد کو ہمیشہ تر و تازہ و جواں رکھتا ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہیئے۔ تاکہ ان میں میل کچیل اور چکناہٹ نہ رہے بالوں کی صفائی کے لئے ان میں کنگھی کرنا بہت ضروری ہے۔

ہاتھوں کی حفاظت

ہاتھ انسانی جسم کے مضبوط اور سخت ترین اعضا میں شمار ہوتے ہیں لیکن اسکے باوجود انکی اتنی ہی حفاظت کرنی پڑتی ہے کیونکہ آنکھ، کان، ناک، منہ، دانت اور جلد وغیرہ کی حفاظت صرف ہاتھوں ہی کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

لہٰذا جسم کے اندرونی و بیرونی نظام میں یہ ہاتھ سفیر کی مانند ہیں، اگر ان کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے اور ناخن اور ہاتھوں سے میل کچیل اور گندگی کو صاف نہ کیا جائے تو یہ ہاتھ ہی جسم کے ساتھ خیانت کرتے ہیں۔ اور خود ہی بیماری کے خطرناک جراثیموں کو جسم کے لطیف و نازک اعضا تک پہنچا دیتے ہیں۔

اور اس طرح آنکھ، کان، ناک، منہ اور دانت کے ذریعے نظامِ تنفس اور نظامِ ہاضمہ کو درہم برہم کر دیتے ہیں

نظامِ ہاضمہ کی حفاظت

نظامِ ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ ثقیل، گرم اور زہریلی غذاؤں مثلاً شراب نوشی اور تمباکو وغیرہ اور ایسی غذائیں جو خواہش شہوانی کو برانگیختہ کرتی ہوں ان سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے علاوہ غذا کے اوقات کا خاص خیال رکھا جائے۔

نظامِ تنفس کی حفاظت

انسان کے پھیپھڑوں کے لئے صرف صاف اور کھلی اور تازہ ہوا ہی بہتر و مناسب ہے۔ لہٰذا نچلی سطح کے محلوں، بند اور حبس زدہ گھروں، اور اسی طرح گندے علاقوں، بھیڑ والی جگہوں کی ہوا انسان کے نظامِ تنفس کی دشمن ہے۔

اسی بنا پر ضروری ہے کہ انسان ایسی فضا جو سانس لینے کے قابل ہو اس سے آگاہ ہو۔ اور اپنے نظامِ تنفس کو صحیح و سالم رکھے۔ اور حتی الامکان یہ کوشش کرے کہ سانس صرف ناک ہی سے لے۔ منہ کے ذریعے ہرگز نہ لے اور گلے اور لوزتین (حلق کی جڑ میں دو چھوٹے بادام کی طرح کے غدود) کو جو ہوا صاف کرنے کا ایک ذریعہ ہیں انھیں ہر قسم کی آلودگی سے صاف رکھے اور پھیپھڑوں کو لمبی و گہری سانس لینے کی عادت ڈالے۔

دل، شریانوں اور وریدوں کی حفاظت

دل کا سکون بدن کے سکون سے وابستہ ہے۔ اگر بدن کے اعضاء پرسکون ہوں، یعنی ہر قسم کی تھکاوٹ اور تکلیف سے محفوظ ہوں۔ خاص طور سے اگر انسان کھانے کے بعد آرام کرلے تو اس کا دل بھی آسودہ ہو جاتا ہے۔ دل اور اسکی رگوں اور شریانوں اور وریدوں کی حفاظت خود انسان کے سکون و آرام سے وابستہ ہے، یعنی جسقدر سکون میسر ہوگا اتنا ہی دل بھی پُرسکون ہوگا۔

مثانے اور نظامِ تناسل کی حفاظت

مثانے اور نظامِ تناسل کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ نہ تو اس پر دباؤ پڑے اور نہ ہی اس میں کوئی رکاوٹ کھڑی کی جائے۔ اس نظام کو تھکاوٹ سے دور رکھنا چاہیئے۔

اعصابی نظام کی حفاظت

انسانی اعصاب کی صحت و سلامتی کے لئے ضروری ہے کہ انسان کا دماغ راحت و سکون سے ہو۔ انسان کا ذہنی و فکری کام جس قدر کم ہوگا۔ اعصاب اتنے ہی پرسکون ہونگے یعنی صحیح و سالم و مکمل غذا ہے۔ اور اعصاب کی تقویت کے لئے پُرسکون نیند ہے۔

پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت

دل، پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے ہلکی پھلکی

ورزش بہت مفید ہے۔ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کی صحت کی ضامن ہے لیکن یاد رکھیئے ورزش کرنے کے لئے ایک خاص پروگرام اور ایک معین وقت اور مقدار بہت ضروری ہے ورزش کرنے کے لئے مذکورہ بالا شرائط کہ جو جوڑوں اور پٹھوں کی صحت کی ضامن ہیں ان کا خیال بہت ضروری ہے۔

جسم کی حفاظت

جسمانی صحت کے لئے بھی ورزش ضروری ہے لیکن ایسی ورزش کہ جو تمام اعضاء کو ایک طریقے اور ترتیب سے حرکت دے یعنی عموماً جسم کی حفاظت اور گوشت و ہڈیوں کی نشوونما کے لئے پیدل چلنے سے بہتر کوئی ورزش نہیں، یہ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کو مضبوط کرتی ہے اور خون کی گردش میں انتہائی معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے۔

جیسا کہ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جو شخص مثانے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔ اسے چاہیئے کہ پیشاب نہ روکے حتیٰ کہ جانور کی پشت پر بھی اپنے آپ کو اس پانی کے زہر سے محفوظ رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنی ان گراں قدر نصیحتوں میں پیشاب کے نظام کی حساسیت دلایا اور تاکیداً بیان فرمایا کہ ہر حال میں مناسب یہی ہے کہ مثانہ اپنی فعالیت کو بھرپور طریقے سے انجام دیتا رہے۔ لہٰذا پیشاب روکنا مثانے کی اور دوسری خطرناک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

نظامِ ہاضمہ کی حفاظت کے بارے میں امامؑ نے فرمایا کہ جو

لوگ معدے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انھیں چاہیئے کہ کھانے کے دوران پانی پینے سے پرہیز کریں، کیونکہ کھانے کے دوران پانی پینے سے جسم مرطوب اور معدہ کمزور ہوتا ہے۔

امامؑ کے فرمان کے مطابق آج علم طب کا بھی یہی کہنا ہے کہ کھانے کے دوران پانی پینے سے معدے کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً ہاضمے کا عمل دشوار ہو جاتا ہے اور انسان بدہضمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

امامؑ فرماتے ہیں کہ جو کوئی مثانے اور تناسل کی پتھری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیئے کہ شہوت کی زیادتی کے وقت منی کو نکلنے سے نہ روکے اور جماع کے عمل کو معمول سے زیادہ طول نہ دے۔

امامؑ کی یہ دو نصیحتیں مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت پر مبنی ہیں۔ امام علیہ السلام اسی طرح اپنی نصیحتوں کو جاری رکھتے ہیں۔ کبھی درمیان میں کوئی نئی بات آجاتی ہے۔ اور کبھی اپنی فصیح و بلیغ گفتگو گفتگو میں دوسری باتیں تکرار کرتے ہیں۔

جیسا کہ اس کتاب میں اسکے قبل دانتوں کے نام ان کی حفاظت کے بارے میں بیان فرمایا اور اس باب میں دوبارہ تکرار کی گئی ہے کہ جو کوئی دانتوں کی بیماری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیئے کہ جب تک ایک لقمہ روٹی نہ کھالے میٹھی چیز منہ میں نہ رکھے۔

اور اسی طرح کھانے کے بعد آرام کے بارے میں فرمایا کہ جو کوئی کھانے کے بعد سونا چاہتا ہو، اسے چاہیئے کہ پہلے دائیں کروٹ لیٹے اور کچھ دیر بعد بائیں کروٹ لے کر سکون سے سو جائے۔

اس رسالے کے آخری باب میں امام علیہ السلام نے نظام ہاضمہ

اور اس کی حفاظت سے متعلق بہت سی مفید و کارآمد نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ اس کی خرابی کی صورت میں اس کا طبی علاج بھی بیان فرمایا ہے۔

ٹھنڈی ہوائیں چلنے کی وجہ سے جن لوگوں کے جسموں میں شدید درد و تکلیف شروع ہو جاتی ہے، انھیں چاہیئے کہ اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لئے انیما لیں، گرم پانی میں بیٹھیں اور جلد اور جوڑوں پر نرم کرنے والے تیل سے مالش کریں۔

مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات

بادشاہ کو جان لینا چاہیئے کہ سفر کے دوران پیٹ نہ تو بالکل خالی ہو اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا ہو بلکہ ان دونوں کیفیتوں کی درمیانی حالت مناسب ہے۔

اسکے علاوہ شدید گرمی میں سفر کرنا مناسب نہیں ہے۔ اور مسافر کو چاہیئے کہ ایسی غذائیں استعمال کرے جو جسمانی لحاظ سے ٹھنڈی ہوں۔ مثلاً تازہ گوشت و پھل اور ایسا سالن جو بچھڑے کے گوشت و لوبیا سے تیار کیا گیا ہو، سرکہ، نبات کا تیل، کچے انگور اور اسکے علاوہ دوسری ٹھنڈی غذائیں کھائے۔

بادشاہِ وقت کو یاد رکھنا چاہیئے کہ سخت گرمی میں کمزور و لاغر اور بھوکے لوگوں کا تیز چلنا اچھا نہیں لیکن یہی عمل موٹے لوگوں کیلئے بہت مفید ہے۔

اور مسافر کو اپنے پینے والے پانی کے بارے میں بہت احتیاط سے کام لینا چاہیئے کہ گذری ہوئی جگہ کا تھوڑا سا پانی اپنے ساتھ رکھے، تاکہ دوسری جگہ پہنچے تو اس پانی کو اُس پانی میں ملالے۔ یا اگر پانی کے علاوہ کوئی دوسری پینے والی شئے اُس کے ہمراہ ہو تو اُسے اس جگہ کے پانی میں ملا کر پیئے۔

مسافر کو چاہیئے کہ اپنے وطن کی کچھ مٹی اپنے ہمراہ رکھ لے اور نئی جگہ پر اپنے پینے والے پانی میں اس مٹی کو ملالے اور کچھ انتظار کے بعد جب پانی صاف ہو جائے تو اس پانی کو پیئے۔

خواہ مسافر ہو یا مقیم اُسکے پینے والے پانی میں بہترین پانی وہ ہے جو مشرق کی سمت کے چشموں سے آرہا ہو، مناسب ہے کہ یہ پانی پیئے اس لئے کہ ایسا پانی سفید اور ہلکا ہوتا ہے۔

موسم گرما میں جس پانی پر سے سورج کی پہلی کرنیں گذریں وہ بہترین پانی ہے۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ خوش ذائقہ ترین پانی وہ ہے جو مٹی کے پہاڑوں پر سے گذرے۔ اسطرح کا پانی سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں معدے کو نرم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ پانی گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

کھارے پانی سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ کھارا پانی بھاری ہوتا ہے اور مزاج میں خشکی پیدا کرتا ہے

وہ پانی جو برف سے لیا جائے وہ مطلقاً خراب ہوتا ہے۔ اور عزابی پیدا کرتا ہے۔ یہ پانی پورے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

البتہ بارش کا پانی ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ تالابوں میں زیادہ عرصہ نہ رہے، اب ہم اُس پانی کا ذکر کرتے ہیں جو سیلاب کے گذرنے کی وجہ سے تالابوں میں جمع ہو گیا ہو، اُس پانی کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ یہ پانی زیادہ عرصہ تک سورج کی تپش میں رہتا ہے اور ہمیشہ ایک ہی جگہ ٹھہرا رہتا ہے۔ اگر اس پانی مسلسل پیا جائے تو یہ تلی اور پتّے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پانی

ابتدائے خلقت کا یہ فعال عنصر کہ جو کائنات کی اکثر اشیاء کی ترکیب میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے اور انسانی جسم کی ترکیب میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

پانی جسم کا ایک درخشاں مائع ہے کہ جو جسم کے ہر عضو میں خون کی طرح موجود ہے، انسانی جسم پانی کے بغیر وظائف زندگی میں سے کسی بھی وظیفے کی ادائیگی پر قادر نہیں

غذا کو ہضم کرنے، غذا کو جذب کرنے، حیاتی مواد کو جوسنے، ان تمام چیزوں کے لئے پانی ضروری ہے، یعنی پانی جسم کی ہر چیز اور ہر کام میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

انسان اپنی زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے یقینی طور پر پانی کا محتاج ہے اور یہ ضرورت اپنی مقدار کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہے کیونکہ انسانی بدن اپنی روزمرہ کی زندگی گذارنے کے لئے کافی مقدار

میں پانی چاہتا ہے۔ تاکہ زندہ رہ سکے۔

جس طرح پانی جسم کے اندرونی نظام کے لئے ضروری ہے اسی طرح جسم کی بیرونی ضروریات کے لئے بھی پانی اشد ضروری ہے مثلاً نہانا دھونا، صفائی ستھرائی وغیرہ کے لئے۔

اس دنیا میں صفائی و پاکی سے متعلق جتنے بھی وسائل ہیں ان کے حل کے لئے پانی سے زیادہ اچھا اور مفید ذریعہ ہم نہیں جانتے۔

اور یہی پانی جو ہماری زندگی میں اہم ترین چیز ہے۔ بنیادی لحاظ سے مختلف اقسام میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ بارش کا پانی:۔

یہ صاف وشفاف اور ناہموار قطرے بادل کے دامن سے زمین پر برستے ہیں۔

۲۔ چشموں کا پانی

یہ پانی بھی بادلوں سے زمین کے اندر چلا جاتا ہے اور زمین کے اندر چکر لگاتا رہتا ہے۔ تاکہ آخر میں کسی مناسب جگہ سے پھوٹ جائے اور اسی کا نام چشمہ ہے۔

۳۔ کنوؤں کا پانی

وہی بارش کا پانی زمین کے اندر (چشمے کے پانی کے برعکس) ایک جگہ ساکن اور ٹھہرا رہتا ہے۔ اور نتیجتاً زمین کی گہری کھدائی کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ نہروں کا پانی

بارش کا پانی یعنی وہ برف کہ جو کبھی پانی تھی۔ اور ہوا سے برسی اور

موسم سرما گذرنے کے بعد اور موسم بہار کے آتے ہی یہ پانی کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور یہی پانی دریاؤں اور نہروں میں بہنے لگتا ہے۔

اسطرح پانی اپنی جسمانی کیفیت کے لحاظ سے دو قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

پانی کی پہلی قسم زود ہضم اور خوش ذائقہ ہے اور دوسری قسم بھاری اور بدمزہ ہے۔

گذشتہ ابواب میں ہم نے ہلکے اور بھاری پانی کا (علال شرب کے مقام پر) ذکر کیا۔ علم و تمدن کی تاریخ میں پہلی بار امام رضا علیہ السلام نے اس مقام پر ہلکے پانی کو بھاری سے مشخص فرمایا۔ اور ہلکے پانی کی شرائط بیان فرمائیں۔

اس سے زیادہ مختصر، فصیح کافی اور کامل ترین کلام نہیں سنا گیا۔ جس طرح پانی کو زندگی کا اہم ترین عنصر شمار کیا گیا ہے۔ اسی طرح ہی پانی بیماریوں کو ایک مقام تک اور ایک بیمار جسم سالم جسم تک پہنچانے کا سبب بھی بنتا ہے۔

پانی زمین کے جراثیموں کے لئے تیز ترین سواری ہے۔ پانی ان خطرناک اور تباہ کن جراثیموں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے عمل کو بہت آسانی سے انجام دیتا ہے۔ اگر خدانخواستہ پانی کا منبع بیماری کے جراثیم سے آلودہ ہو تو بہت ہی کم عرصے میں بڑی تعداد میں لوگوں کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔ اس سلسلے میں ماضی قریب میں وبائی امراض کے نقصانات ناقابلِ فراموش ہیں

ہم نے سنا اور حتیٰ کہ خود دیکھا بھی ہے کہ ہر وبائی حملے میں سینکڑوں

اور ہزاروں زندہ انسان بہت ہی کم مدت میں جاں بحق ہوگئے اور ان کی زندگیاں موت سے دوچار ہوگئیں۔

ان جراثیموں کا منبع گندہ پانی ہی تھا کو جو ایک مریض خطے سے سالم خطے کی طرف بہتا ہے۔

اس دور میں پانی کی صفائی تمدن کا درخشاں و عظیم ترین عمل شمار کیا جاتا ہے۔ جسمانی صحت کے لئے اس عمل کے نتائج کسی تعارف کے محتاج نہیں۔

دنیا کی زندہ قوموں نے لوہے کے پائپوں کے ذریعے پانی صاف کرنے اور اُسے تقسیم کرنیکے جو اقدامات کئے ہیں۔ عمومی صحت کی حفاظت کے لئے یہ اقدامات انتہائی اہم اور فطری ہیں۔

ہم اس جہان میں زندگی گذار رہے ہیں کہ جہاں کی زندہ قومیں جب بھی کوئی شہر بنانا چاہتی ہیں۔ تو سب سے پہلے پانی کے منبع اور اس کی تقسیم کے وسائل کا حساب کرتی ہیں۔

ہماری اس دنیا کی زندہ قوموں نے اپنے اکثر تجربات کے نتیجے میں اس حقیقت کو پالیا ہے کہ پانی انسان کو زندگی عطا بھی کرتا ہے اور زندگی کو تباہ و برباد بھی کر سکتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس طلائی رسالے میں پانی کی کی بحث سے پہلے مسافرت کے بارے میں گفتگو فرمائی اور ان مسافروں کے لئے کہ جنہیں دور دراز کا سفر طے کرنا ہو اور سفر بھی موسم گرما کا ہو انکے لئے ضروری و اہم نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔

جیسا کہ امامؑ نے فرمایا کہ سفر کرتے ہوئے نہ تو پیٹ خالی ہونا چاہئے

اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا بلکہ ان دو حالتوں کی درمیانی حالت ہو، یعنی اعتدال کی روش اپنانی چاہیئے

سفر کے دوران ہلکی اور مزاج کے لحاظ سے ٹھنڈی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔ تاکہ طویل سفر میں شدید پیاس کا مقابلہ کر سکے۔

ثقیل غذا اور بھرے ہوئے پیٹ سے پیاس بہت لگتی ہے۔ اور پھر اس میں مسافر کے لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ ہر جگہ پانی پئے۔ اور نتیجے میں طرح طرح کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

امامؑ نے ان نصیحتوں کے بعد پینے کے پانی کا ذکر فرمایا ہے، اور تاکید اً بیان کیا ہے کہ پینے کے پانی کو ہر صورت میں شہر کے مشرقی سمت سے لینا چاہیئے۔

کیونکہ اس سمت کے چشمے سورج کی کرنوں سے زیادہ مستفیض اور بہرہ ور ہوتے ہیں۔

سورج کی روشنی بیماریوں کے جراثیموں کے مقابلے کے لئے ایک طاقتور ہتھیار ہے اسی لئے ایسا سالم اور زیادہ سود مند ہوتا ہے۔

امامؑ نے آلودہ اور بھاری پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ اور خصوصاً بارش کا وہ پانی جو تالابوں میں ساکن و ٹھہرا رہتا ہے اس کے پینے سے سختی سے منع فرمایا ہے کیونکہ اسکے آلودہ ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی ان نصیحتوں میں امامؑ نے اشارۃً انسانوں مستقل و محفوظ منبعوں کی تشکیل اور پائپ لائنوں کی طرف متوجہ کیا ہے اور صراحتاً بیان فرمایا ہے کہ سورج کی روشنی کس طرح پانی میں تیرتے ہوئے جراثیموں کو

کو بنیت و نابود کر دیتی ہے۔

امامؑ نے تیسری صدی ہجری کی ابتداء میں سورج کی روشنی کو جراثیم ختم کرنے کا وسیلہ قرار دیا۔ پانی کے خطرناک جراثیموں سے مقابلے کے لئے یہ اہم فطری وسیلہ ہے۔

انتہائی قدرتی اور سستا ترین وسیلہ حتی کہ ایسا اسلوب کہ جسے خداوند عالم نے بالکل مفت میں نوعِ بشر کے اختیار میں دیا ہے۔

ہمبستری کے آداب

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔

"یہاں تک گفتگو میں جو کچھ مناسب تھا بادشاہِ وقت کے لئے ذکر کیا گیا۔ اور اب ہم ہمبستری اور اس کے آداب کا ذکر کریں گے۔

بادشاہِ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ رات کے ابتدائی حصے میں مجامعت کرنا مناسب نہیں۔ خواہ موسم سرما ہو یا گرما، بلکہ بہتر یہ ہے کہ ہمبستری سحر کے وقت کی جائے کیونکہ ابتدائی رات میں معدہ بھاری رگیں سرشار اور طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔

اس کیفیت میں ہمبستری کرنا مندرجہ ذیل بیماریوں کا سبب بنتا ہے قولنج، لقوہ، فالج، نقرس، مثانے کی پتھری، سلسل البول (انسان کا پیشاب پر کنٹرول نہ کر سکنا اور قطرہ قطرہ پیشاب کا نکلنا) فتق (ایسا مرض جس میں فوطے بڑھ جاتے ہیں) آنکھوں کی کمزوری اور دور کی نظر کمزور ہونا وغیرہ)

بادشاہ جس رات ہمبستری کرنا چاہیں تو انھیں چاہیئے کہ اپنے اس ارادے کو رات کے آخری حصے میں عملی جامہ پہنائیں کیونکہ اس وقت رات کے پہلے حصے کے برعکس معدہ ہلکا، طبیعت پُر سکون، رگیں نرم اور طبیعت آمادہ ہوتی ہے سحر میں جماع بانتیجہ ہونیکے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے

اس وقت کی مباشرت سے جو بچہ پیدا ہوگا وہ دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوشیار اور ذہین ہوتا ہے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمبستری سے پہلے اسکے کچھ آداب مقرر ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یعنی مجامعت سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ خوش فعلی کرنا۔ اسکے بوسے لینا، اسکے پستانوں کو آہستہ آہستہ ملنا، اس کی شہوت کو اچھی طرح بڑھانا۔ اور جب وہ مشتعل ہو جائے اور شہوتی پانی اسکی شرمگاہ میں جمع ہو جائے اور اسکے چہرے اور آنکھوں سے شہوت کے آثار ظاہر ہو جائیں اس وقت اس سے ہمبستری کرنا چاہیئے۔

اسطرح تمھاری بیوی بھی تمھاری طرح ہمبستری کی لذت اٹھا سکیگی اور جس طرح جماع کی لذت سے تم بہرہ مند ہوگے وہ بھی اسی طرح بہرہ مند ہوگی۔

بادشاہ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری نہ کریں، یعنی ہمبستری کے وقت عورت کا حیض و نفاس سے پاک ہونا ضروری ہے۔

ہمبستری کے بعد فوراً نہیں اٹھنا چاہیئے نہ کھڑے ہونے کے لیئے اور نہ ہی بیٹھنے کے لیئے۔ بلکہ اسی طرح سیدھے لیٹ جانا چاہیئے اور کچھ دیر اسی طرح رہنا چاہیئے۔ اسکے بعد اٹھ کر پیشاب کرنا چاہیئے۔

یاد رکھو! کچھ دیر کا یہ آرام اور اسکے بعد پیشاب کرنا تمھاری منی اور پیشاب کو ردی مواد سے محفوظ رکھے گا۔ جو کہ پتھری کا باعث ہوتا ہے۔

اسکے بعد غسل کرنا چاہیئے اور غسل کے بعد تھوڑی سی سلاجیت کو شہد کے شربت میں حل کر کے پی لینا چاہیئے یا صاف کیا ہوا شہد استعمال

کرے۔

شہد اور سلاجیت تمھاری ضائع شدہ طاقت کو بحال کر دیگا اور تمھیں نئے سرے سے فرحت و تازگی بخشے گا۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ قمر کی منازل کا مباشرت پر بہت اثر پڑتا ہے لہٰذا جن راتوں میں ماہ برج "دلو یا حمل" میں داخل ہو اس وقت ہمبستری کرنا اچھا ہے۔ اور ان دو برجوں سے بھی زیادہ بہتر برج "ثور" ہے کہ جو "شرف قمر" کے نام سے مشہور ہے۔

قمر جب برج "ثور" میں داخل ہو اس وقت ہمبستری کرنے سے رحم میں نطفے کی خلقت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کی صحت و سلامتی کے لیئے جو ضروری باتیں تھیں میں نے اس رسالے میں ان کے بارے میں گفتگو کی جو کوئی میری ان نصیحتوں پر عمل کرے گا اور اپنے جسم و روح کو اسکے مطابق ڈھال لیگا تو انشاء اللہ وہ خدائے بزرگ کے عظیم فضل و کرم سے ہر قسم کی بیماری اور تکلیف سے محفوظ رہیگا اور صحت و تندرستی جیسی نعمت سے مالا مال ہوگا۔

ہمبستری کا مسئلہ

ڈاکٹر استاس جاسہ کہتا ہے کہ لوگ کھانے پینے سونے، راہ چلنے کام کرنے وغیرہ الغرض تمام باتوں کے بارے میں جانتے ہیں لیکن اگر نہیں جانتے تو مسائل جنسی کے بارے میں نہیں جانتے کہ جو زندگی کے اہم ترین مسائل میں سے ہیں۔ لوگ ان سے بے خبر ہیں۔

جنسی مسائل میں لوگوں کی جہالت ذلیل کرنے والی جہالت ہے یعنی خود بھی رسوا ہوتے ہیں اور دوسروں کو بھی رسوا کرتے ہیں۔

بلاشبہ جنسی مسائل سے بےخبری کی وجہ سے کثرت سے بولا جانے والا وہ جھوٹ ہے جسے اخلاق کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

لوگ جب بھوکے ہوں تو برملا کہہ سکتے ہیں کہ ہم بھوکے ہیں اگر پیاس محسوس ہو تو کھلم کھلا کہہ دیتے ہیں کہ ہمیں پیاس لگ رہی ہے" پانی چاہیئے المختصر اٹھنے بیٹھنے اور دوسرے ٹیکنیکی اور علمی کاموں میں بھی اپنے لئے ایک طرح کی آزادی کو جائز سمجھتے ہیں، لیکن جنسیات سے مسائل میں اپنے ہونٹوں کو بند کر لیتے ہیں حتیٰ کہ جھوٹ کا سہارا لیتے ہوئے اس جذبے سے ہی انکار کر دیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے آپ کو متمدن و ترقی یافتہ ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم آداب رسوم کو اچھی طرح جانتے ہیں۔ یہی وہ جہالت ہے کہ جو انسان کو ذلیل و خوار کر دیتی ہے۔

افسوس اس بات پر ہے کہ یہ خطرناک جہالت صرف ایک طبقے سے تعلق نہیں رکھتی بلکہ پورے کا پورا معاشرہ اپنے تمام تر ساز و سامان سمیت اس جھوٹ و ریاکاری میں مبتلا ہے۔

دانشمند، عقلمند، توانگر، درویش، مرد، عورت، سب کے سب اس بے وقوفی میں ایک دوسرے کے ساتھ شریک ہیں۔ اور سب کے سب مل کر یہ کوشش کرتے ہیں کہ اپنی اندرونی خواہشات کو اخلاق کے نام پر اپنے دل ہی میں دفن کر دیں۔

جبکہ اخلاق ان باتوں سے ایک الگ چیز ہے، یہاں سے وہاں تک لوگوں میں بہت کم لوگ نظر آتے ہیں کہ جہاں پر میاں بیوی اپنے

آپس کے تعلقات میں عظمت و تفاہم سے کام لیتے ہوں اور کچھ لوگ ایسے بھی ہیں کہ جنھوں نے اس جہالت کے آثار کو پورے خاندانوں میں پایا ہے۔ اور تاکید کی ہے کہ خاندانوں کی پریشانی و بدبختی میں ۷۰% ہاتھ مرد و عورت میں جنسی تعلقات سے لاعلمی کا ہے۔

جو میاں بیوی جنسی تعلقات کی ذمہ داریوں سے ناواقف ہوں تو اُن کا خوشحال زندگی بسر کرنا محال ہے۔

جو عورت جنسی خواہش کے سلسلے میں اپنے شوہر کے سامنے ایک بےحس آلے کی مانند ہو اور اس چیز کو بچوں کا کھیل سمجھے یعنی ہمبستری کو کوئی اہمیت نہ دے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح خوشحال گذار سکتی ہے۔

ترقی پسند قوانین۔ یہ ناقص تمدن یہ تقاضا کرتا ہے کہ مرد کو چاہیئے کہ اپنی جنسی انا سے کام لے یعنی جب خود مرد کا دل چاہے تو اپنی بیوی سے جنسی لذت حاصل کرے۔ لیکن عورت کو اس بات کی اجازت نہ ہو کہ وہ خود اس خواہش کا اظہار کر سکے اور بڑھ کر لطف اندوز ہو سکے۔

اس جہالت کی وجہ سے جنسی زندگی میں عورت کو ناامیدی کے سوا کچھ نہیں ملتا، لیکن یاد رکھیئے اس مایوسی کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اسے معمولی نہیں سمجھنا چاہیئے۔

اس مایوسی و ناامیدی کی وجہ سے گھرانے بکھر جاتے ہیں اور معصوم و بےگناہ بچے اس فتنہ و فساد کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھ جاتے ہیں۔ اور یہ مایوسی و ناکامی انتہائی برے اخلاقی انحرافات کا سبب بنتی ہے۔

ان مذکورہ تباہ کُن نتائج کے علاوہ اس بدنصیبی کا سب سے معمولی

اکثر عورتوں میں شدید قسم کا عصبی بحران ہے۔

آج جنسی آمادگی کا مسئلہ جنسی خواہشات و اعمال کی تمہید نہیں ہے بلکہ جنسی کاموں کی طرح یہ خود انسان کی مکمل طور پر طبیعی ضرورت ہے۔ یعنی اگر ایک مرد ہمبستری کے لئے اپنی بیوی سے چھیڑ چھاڑ کرے تو وہ یہ خیال نہ کرے کہ یہ کام ہمبستری کی تمہید ہے بلکہ اس بات کو تسلیم کرلے کہ بوسہ لینا چھیڑ چھاڑ کرنا، بیوی کو مشتعل کرنا یہ خود ایک طرح زندگی کی مستقل اور اہم ضرورت ہے جو شخص ہمبستری سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ اس طرح نہ کرے تو گویا وہ اس شخص کی مانند ہے کہ جس نے اپنی سے بالکل مقاربت کی ہی نہ ہو یعنی بطور مطلق اپنی بیوی کو مباشرت کی لذت سے محروم کردیتا ہے۔

ڈاکٹر کور سال کا کہنا ہے کہ

جنسی خواہش ابھرنے کے وقت جس طرح مردوں کے عضو تناسل میں سختی پیدا ہونے لگتی ہے، اسی طرح عورتوں میں بھی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

الغرض عورتوں یہ حالت جنسی جذبات و احساسات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے انکشافات علمی اس سلسلے میں اعصاب کے بڑی اہمیت کے قائل ہیں۔

عصبی نظام اور ہارمونز اپنی قدرتی حرکات کے ساتھ عورت میں جوش و خروش پیدا کرتے ہیں، لیکن اس جوش و خروش کا مرکز عورت کے بدن میں کون سی جگہ ہے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں ہے۔

بعض عورتوں کے اعضائے تناسل اس ذمہ داری کو انجام دیتے ہیں اور بعض عورتوں میں پستان، زبان، آنکھوں کی پلکیں، کانوں کی لوئیں

ہونٹ اور چہرے میں یہ خصوصیت ہوتی ہے۔ لیکن ان تمام اعضاء میں پستان سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔

کیونکہ بعض عورتوں میں نظام شہوت کا تعلق براہ راست پستانوں سے ہے۔ امام رضا علیہ السلام نے بارہ سو سال پہلے کہ جب علم طب علوم کی صف میں شمار نہیں ہوتا تھا۔ اور علم نفس کی مطلقاً کوئی علامت نہ تھی اُس وقت ان دقیق و عمیق نکات کو اپنی تعلیمات میں بیان فرمایا اور بغیر کسی جھجک کے بالکل واضح طور پر خلیفہ مامون کو براہ راست اور دوسرے لوگوں کو بلا واسطہ زندگی کے حساس ترین وظائف کی ادائیگی کا احساس دلایا۔

امام رضا علیہ السلام نے عورت کے جنسی اعضاء کے وظائف اور خصوصیات کو لفظی و معنوی لحاظ سے انتہائی مختصر اور کامل انداز میں بیان کیا ہے اور اخلاقی و اجتماعی ذمہ داریوں کی ادائیگی میں عورت کی جنسی تسکین کی اہمیت اور بچے کی پیدائش کے بارے میں گفتگو کی ہے

اس زمانے میں بھی انسانوں کے نزدیک ہمبستری کا عمل شہوانی خواہش کی تسکین کے سوا کچھ نہیں۔

لیکن امامؑ نے ہمبستری کے لئے طب و صحت کے مطابق اعلیٰ ترین قوانین و شرائط کا ذکر کیا ہے۔

الغرض موسموں میں بہترین موسم، دن رات کی ساعتوں میں بہترین ساعت اور انسانوں کی مزاجی کیفیات میں بہترین کیفیت کو اس عظیم عمل کی انجام دہی کے لئے شرط قرار دیا ہے۔

امامؑ نے اپنی متین و واضح گفتگو میں مردوں کے لئے مجامعت

سے پہلے اور بعد کچھ آداب مقرر فرماتے ہیں۔
جیساکہ امام فرماتے ہیں، حیض کی حالت میں عورت سے مباشرت کرنا مرد و عورت دونوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

آپ نے یہ بھی کہ ہمبستری سے پہلے عورت کے پستانوں اور شہوت کے اعضاء سے چھیڑ چھاڑ کرو۔ اور جب اس کی شرمگاہ میں پانی آجائے اور نطفہ قبول کرنے کے لئے طبیعت آمادہ ہو جائے تو پھر ہمبستری کرو۔

حفظانِ صحت کا یہ قانون کہ جو علم تشریح اور وظائف الاعضا کے اہم نکات میں سے ہے جو عورت کے نظام تناسل اور شہوتی غدود کو بیدار کرنے کی اہمیت کو بیان کرتا ہے، امام نے ایک ہزار دو سو سال پہلے نطفے کی صحیح و کامل خلقت پر اسکے اثر کو واضح و آشکار طور بیان فرمایا ہے۔

من یؤت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیرا

واللہ جسے چاہے حکمت عطا کرتا ہے، اور جسے حکمت عطا کی گئی ہو یقیناً اسے خیر کثیر عطا کیا گیا ہے۔

آخری فصل

بادشاہِ وقت اور جو دوسرے افراد میرے اس رسالے کو پڑھیں انھیں یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر وہ میری تحریر کردہ ان تعلیمات پر عمل کرینگے تو باذن اللہ تعالیٰ وہ مصیبتوں اور بیماریوں سے امان میں رہیں گے۔ اور نتیجتاً اسطرح اپنے جسم و روح کی حفاظت کرسکیں گے کہ جو خدائے بزرگ و برتر کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔

وہ ہم تمام کا خالق و مالک ہے۔ اور اپنی مشیت سے جسے چاہے اس عظیم نعمت سے سرفراز کرتا ہے اور جب بھی ارادہ کرے تو صحت جیسی نعمت سے انسان کو محروم کردیتا ہے۔

بادشاہ اور دوسرے لوگ کہ جو اپنی صحت و سلامتی کی دل سے حفاظت چاہتے ہیں تو انھیں چاہیئے کہ صحت کے قوانین کا خاص خیال رکھیں اور اس سلسلے میں بہت محتاط رہیں اور ایسے لوگوں کے چکر میں نہ آئیں کہ جنھوں نے نہ تو کسی مکتب میں تعلیم حاصل کی اور نہ ہی وہ علمی اعتبار سے کسی کمال کے درجے کو پہنچے ہوں۔

آپ جانتے ہیں کہ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم نے اسطرح کیا لیکن کوئی نقصان نہیں اٹھایا۔ ہم نے فلاں چیز کھائی اور تکلیف سے محفوظ رہے۔ یاد رکھیئے! ایسی باتیں کرنے والے نادان و کم عقل ہیں کہ جو

اب تک اپنے نفع ونقصان کی پرواہ نہیں کرسکتے اور نیک کو بد سے اور خوبصورت کو بدصورت سے جدا نہیں کرسکتے

جسم وروح کی بیماریاں اور مصیبتیں چور کیطرح ہیں کہ جب ایکبار حملہ کردیں تو دوبارہ پھر اسی جستجو میں ہوتی ہیں اگر خدا تمہیں ان کے حملے آفت سے نہ بچائے تو دوبارہ ان کا حملہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے تاکہ اپنے انتہائی حملے کے لئے آمادہ ہوسکیں۔

بیماری آنے سے پہلے ہی اس کا توڑ کرلینا چاہیئے اور بیماری کی تیزی وچالاکی کے سامنے ہتھیار نہیں ڈالنا چاہیئے کیونکہ پھر اسطرح مرض کو اپنے آخری حملے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ انسان کو موت کے منہ میں دھکیل دیتا ہے۔

یہ خطرناک چور جب پہلی مرتبہ چوری وخیانت کے لئے ہاتھ بڑھائے تو اسکے ساتھ ایسا سلوک کرو کہ دوبارہ چوری کرنے کی ہمت ہی نہ کرے حتیٰ کہ ایسے خیال ہی کو حرام سمجھے۔

احمق لوگ

جو لوگ نہ تو کسی مدرسے گئے اور نہ ہی کچھ پڑھا لکھا اور علم طب کی بلندیوں کی بو تک نہ سونگھ سکے لیکن اسکے باوجود بغیر کسی علم و فکر کے طبیب بنے پھرتے ہیں اور انسانی زندگیوں سے کھیلتے ہیں ہم ایسے لوگوں کا احمق کے نام سے ذکر کرینگے۔

یہ لوگ اپنے آپ کو طبیب سمجھتے ہیں حالانکہ علم طب ایک گرانمایہ

علم ہے۔ اور طبیب پر سنگین ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ یہ لوگ انسانی جانوں سے کھیلتے ہیں۔ مریضوں کے سرہانے بیٹھ جاتے ہیں اور اُن کی زندگی کے اہم ترین مسائل میں ہاتھ ڈالتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس طلائی رسالے کے اختتام پر لوگوں کو ان احمقوں سے بچنے کی تاکید کی ہے اور ان کے وجود کے خطرے سے آگاہ کیا ہے۔

جو لوگ طب کے بلند و بالا مقام کو چھوٹا تصور کرتے ہیں اور جنکی نگاہ میں علم بہت معمولی ہے ایسے لوگ زندگی کے تمام ادوار میں انتہائی خطرناک احمقوں کی طرح ہیں، اور لوگوں کے لئے وبالِ جان ہیں، لوگوں کی جہالت کی بناء پر اُن سے مادّی فائدہ اٹھاتے ہیں یا کم از کم اپنی احمقانہ خواہش کی تسکین کے لئے انسانی جان کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔

درحقیقت جو کوئی بھی ان بے وقوفوں پر اعتماد کرلیگا تو گویا وہ اپنی زندگی کی ڈور ایسے بے ترتیب ہاتھوں میں دے دیگا کہ جو انتہائی احمق ہیں لیکن نادانی و بے وقوفی کا مسئلہ انسانی زندگی میں کوئی حیرت انگیز بات نہیں کیونکہ جہالت کا سایہ کم و بیش ہر جگہ ہمیشہ اور ہر وقت انسانی معاشرے پر پڑتا رہتا ہے۔

لیکن جو چیز حیرت و وحشت کا باعث ہے وہ ایسے لوگوں کا وجود ہے کہ جو انسانوں کی صحت و سلامتی کو ایک گیند کی مانند اپنے پیروں سے ٹھوکر مارتے ہیں۔

اور ان احمق طبیبوں میں بھی سب سے زیادہ خطرناک وہ ہیں کہ جو اپنا نسبی سلسلہ کسی طبیب تک لے جاتے ہیں۔

چونکہ یہ لوگ طبیب نسل سے ہیں، لہٰذا علم طب کو مکان و زمین کی مانند خاندانی میراث اور بطورِ مطلق اپنا حق سمجھتے ہیں۔

اکثر طبیب زادے اس عنوان سے کہ ایک مشہور طبیب کے بیٹے ہیں انتہائی بے شرمی کے ساتھ ڈاکٹری کا لباس اپنے جسموں پر سجا لیتے ہیں اور ایک دیو کی مانند انسانی زندگیاں تباہ کر دیتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے مامون اور انسانی معاشرہ کو ہمیشہ اپنے مدلل اور منطق آمیز کلام میں ان احمقوں کی طرف رجوع کرنے سے سختی سے منع کیا ہے۔ اور اپنے طلائی رسالے میں اس نام سے یاد کیا ہے۔

بہیمۃ البہاۃ الصورۃ المدلہ، لا یعرفہا لبصرہ مما ینقعہ

سچ تو یہ ہے کہ ایسے لوگ جانوروں کی طرح بے وقوف و کم عقل ہیں کہ جو اپنے نفع کو نقصان سے اور اپنے نقصان کو نفع سے جدا کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے اور انسانوں کو موت کے خطرے سے نجات دلانے کی بجائے یہ اپنے ہاتھوں سے انھیں موت کے منہ میں دھکیل دیتے ہیں۔

امام علی رضاؑ کے بارے میں چند جملے

آٹھویں امام دسویں معصوم امام علی رضاؑ ۱۱ ذی القعدہ الحرام ۱۴۸ھ بروز جمعہ، نجمہ خاتون کے بطن سے متولد ہوئے، بعض اقوال کے مطابق آپ کی والدہ ماجدہ کا نام تکتم تھا۔

کہا جاتا ہے کہ امامؑ کی والدہ کا تعلق فرانس کی مشہور بندرگاہ سے تھا کہ جنھیں اسیر کر کے مدینہ لایا گیا تھا اور اسکے بعد انھیں امام کی والدہ بننے کا فخر و شرف حاصل ہوا۔

امام رضاؑ نص صریح کے مطابق اپنے والد بزرگوار امام موسیٰ بن جعفر کے بعد امامت کی پیشوائی کے منصب پر فائز ہوئے۔

دوست و دشمن تمام کے کہنے کے مطابق آپ اپنے زمانے میں دنیا بھر کے لوگوں میں اعلم، اتقیٰ، افضل اور اکمل تھے۔

امامؑ اس زمانے میں سیاست اور سیاست دانوں کی آلودگی سے دور مدینے میں اپنی زندگی بسر کر رہے۔ سن ۲۰۱ھ میں عبداللہ بن ہارون مامون نے سیاسی تقاضے کے پیش نظر ضروری جان کر امامؑ کو حجاز سے ایران بلوایا اور جبراً اپنا ولی عہد مقرر کر دیا۔

امامؑ نے مجبوراً اس عہدے کو قبول کیا، لیکن اسکے دو سال بعد یعنی ماہ صفر ۲۰۳ھ میں آپکو پوشیدہ طریقے سے زہر دے دیا گیا۔

آپؑ کے مقدس و مطہر جسد کو شہر طوس میں کہ جسے آج مشہد مقدس کہا جاتا ہے سپرد خاک کیا گیا۔ امام رضاؑ نے منصب امامت حضرت امام محمد جعفر محمد بن علی الجواد کے سپرد کیا۔ ●

کتاب کا اختتام

ہم نے کتاب کے آغاز ہی میں وعدہ کیا تھا کہ خود کتاب کے نام کی وضاحت کر دی تھی کہ ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب میں طب اسلامی اور صحت سے متعلق جامع قوانین کہ جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم امام محقق ابو عبداللہ جعفر صادقؑ، امام رضا علیہ السلام اور دیگر ائمہ علیہم السلام کی تعلیمات پر حاوی ہیں، محترم قارئین کی خدمت میں ہدیہ کریں۔

لہٰذا کتاب کے اس آخری حصے میں ہم بعض ائمہ علیہم السلام کی کچھ احادیث نقل کر رہے ہیں۔

۱۔ اتوار کے روز ظہر کے وقت فصدِ خون کروانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس میں تکلیف کم اور فائدہ بہت زیادہ ہے۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۔ جب خون تمہاری رگوں میں طغیان کرے تو خون فصد کراؤ اور فصدِ خون کے وقت آیت الکرسی کی تلاوت کرو۔

———— امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۳۔ فصدِ خون سے پہلے میٹھا انار کھاؤ۔ اسطرح خون گاڑھا ہو جائے گا، اور بہنے سے رُکا رہے گا۔

———— امام علی نقی علیہ السلام

۴۔ فصدِ خون سے پہلے کاسنی کے پتے اور سرکہ بہت مفید ہے۔

———— امام محمد باقر علیہ السلام

۵۔ بارش کے پانی اور شہد سے شربت تیار کرو اور شراب کے بدلے اس مفید شربت کو پیو۔

———— امام علی علیہ السلام

۶۔ حجامت سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں حتیٰ کہ ان بیماریوں کا حجامت کے علاوہ کوئی دوسرا علاج نہیں۔

———— امام محمد باقر علیہ السلام

۷۔ جو کوئی بخار میں مبتلا ہو اُسے چاہیئے کہ سنجد استعمال کرے میٹھا پھل تمہیں بخار کی تکلیف سے نجات دلائے گا۔

———— امام علی علیہ السلام

۸۔ نبات اور قندان دونوں کو ملا کر کوٹ لو اس کے بعد ان کٹی ہوئی اشیاء سے شربت تیار کر لو۔ بخار کے لئے یہ شربت انتہائی مفید ہے امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۔ شہد کو کلونجی کے ساتھ ملا کر رکھ لو۔ بخار والا شخص اس لذیذ مادے کو تین دفعہ انگلی سے چاٹ لے تو اسے بخار کی تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

———— امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۱۰۔ موت کے علاوہ کلونجی ہر مرض کی دوا ہے۔

———— رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۱۱۔ جسے بچھو نے ڈنگ مارا ہو اس کے لئے ۱۔ زعفران،

سنبل۔ بڑی الائچی۔ عاقر قرحا (ایک دوا جو دانتوں کے درد میں کام آتی ہے) سفید خرلق۔ بھنگ کے بیج۔ سفید مرچ۔ ان سب کو برابر لے کر دوگنی فرفیون میں ملائیں۔ ان تمام اشیاء کو کوٹ کر اچھی طرح باریک کر لیں۔ اس کے بعد ان پسی ہوئی اشیاء کو شہد کے ساتھ خمیر کر لیں یہ خمیر اس شخص کے لئے بہت مفید اور شفا بخش ہے جسے بچھو نے کاٹا ہو اور اگر یہی معجون پانی اور اجوائن کے ریشوں کے ساتھ کھایا جائے تو بائیں پہلو کے درد کیلئے انتہائی موثر ہے۔

امام علی علیہ السلام ـــــــــــ

۱۲۔ اگر لوگ حفاظتی سنا کی قیمت جانتے تو اس کے ہر مثقال کے بدلے دو مثقال سونا ادا کرتے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ـــــــــــ

۱۳۔ آنکھ کی تکلیف کے دوران بائیں کروٹ لیٹو اور کھجور کھانے سے اجتناب کرو۔

امام علی علیہ السلام ـــــــــــ

۱۴۔ گلے کے درد کو دور کرنے کے لئے کوئی بھی دوا دودھ سے بہتر نہیں ہوتی

امام جعفر صادق علیہ السلام ـــــــــــ

۱۵۔ مبروص افراد کے لئے چقندر ملے گوشت کا سالن بہت زیادہ مفید ہے۔

امام علی نقی علیہ السلام ـــــــــــ

۱۶۔ تلی کی تکلیف میں ساگ کو گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام ـــــــــــ

۱۷۔ شراب حاصل کئے ہوئے سرکہ کو نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں

امام علی رضا علیہ السلام ـــــــــــ

۱۸۔ اخروٹ کو آگ پر پکا کر اسکا بھنا ہوا مغز کھانے سے پیچش دور ہو جاتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام ـــــــــــ

۱۹۔ جراہ کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے معدے کو تقویت ملتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام ـــــــــــ

۲۰۔ ایک شخص جو کہ لقوہ کا مریض تھا، اس کو خطاب کر کے اسطرح فرمایا کہ ۵ مثقال لونگ لیکر اسے بوتل میں ڈال لو۔ بوتل کا منہ گیلی مٹی سے بند کر کے اُسے دھوپ میں رکھ دو موسم گرما میں ایک دن، اور سرما میں دو دن اس بوتل کو دھوپ میں رہنے دو، اسکے بعد لونگ کو بوتل سے نکال کر اچھی طرح کوٹ کر نرم کر لو۔ اب اس کٹی ہوئی لونگ کو بارش کے پانی سے خمیر کر لو اور پھر اسے درد والی جگہ پر ملو، درد ختم ہو جائے گا۔ اس حالت میں کمر کے بل لیٹنا چاہیئے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام ـــــــــــ

۲۱۔ ہڑ، بہیڑا، (دواؤں کے نام) آملہ، قلفل، لمبی مرچ، دارچینی سونٹھ شقاقل، انیسون اور بان کی جڑ، ان دس چیزوں کو برابر برابر ملاکر کوٹ لیں اور پھر گائے کے گھی میں پکاکر اس معجون کو صاف کئے ہوئے شہد میں ملالیں۔ ہر روز ایک اخروٹ کے برابر کھانے سے مثانے کی پتھری ختم ہوجاتی ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۲۔ ساگ کھانے سے بواسیر ختم ہوجاتی ہے۔

قولِ معصومؑ

۲۳۔ زرد ہڑ ایک مثقال، رائی دو مثقال، عاقر قرحا ایک مثقال، ان تینوں چیزوں کو ملاکر کوٹ لیں اور ہر صبح اس پاؤڈر کو اپنے دانتوں پر ملیں، دانتوں کو ہمیشہ اسی سے صاف کریں کیونکہ اس سے منہ خوشبودار، مسوڑھے پاکیزہ اور دانت مضبوط ہوجاتے ہیں اور اسکے علاوہ بدن میں بلغم کی زیادتی کو ختم کرتا ہے

امام علی رضا علیہ السلام

۲۴۔ نہار منہ غسل کرنے سے بلغم کا خاتمہ ہوجاتا ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۵۔ اگر بخار کا مریض گل بنفشہ کو ٹھنڈے پانی میں ملاکر اس خوش ذائقہ شربت کو پئے تو جسم کے اندر سے بخار کی تپش ختم ہوجاتی ہے۔ کیونکہ سوائے زخم کے انسان کی تمام بیماریوں کا سرچشمہ اس کا اندرونی حصہ ہے

امام علی علیہ السلام

۲۶۔ جسم کی اندرونی گرمی کو ختم کرنے کے لئے شکر، ٹھنڈے پانی اور انڈے کی سفیدی سے تیار کی گئی مٹھائی استعمال کرو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۷۔ گرمیوں میں بخار کے مریضوں کو ٹھنڈے پانی سے نہلانا چاہیئے

امام علی علیہ السلام

۲۸۔ ملیریا کے مریض کو بخار والے دن شہد اور زعفران کا فالودہ کھلاؤ۔ فالودے میں زعفران زیادہ ہونی چاہیئے۔ لیکن اس بات کا خاص خیال رکھو کہ اس دن مریض کوئی دوسری غذا نہ کھائے

امام علی نقی علیہ السلام

۲۹۔ بخار کے مریضوں کے لئے سیب سے بہتر کوئی پھل نہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۰۔ خارش کے مرض میں دائیں پاؤں سے خون نکلوانا چاہیئے اور کچھ عرصہ تک بادام کا تیل اور نہر کا بہتا ہوا پانی استعمال کرنا چاہیئے اس دوران سرکہ اور مچھلی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۳۱۔ پرہیز یہ نہیں کہ انسان کھانے پینے کی اشیاء کو اپنے اوپر حرام کرلے بلکہ پرہیز کے معنی یہ ہیں کہ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لے۔ یعنی کھائے پئے لیکن کم۔

امام رضا علیہ السلام

۳۲۔ بیمار دل کو زبردستی غذا نہ کھلاؤ کیونکہ بیمار۔ مریض کا دل کسی چیز کو نہیں چاہتا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۳۳۔ اگر لوگ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں تو ہرگز بیمار نہ ہوتے۔

امام علی رضا علیہ السلام

۳۴۔ آنکھوں میں چمک اور جلاء پیدا کرنے کے لئے سبزہ زاروں نہروں میں بہتے ہوئے پانی اور خوبصورت چہروں کو دیکھو۔

امام کاظم علیہ السلام

۳۵۔ خون فصد کروانا دانت کا علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۶۔ شہد اور بارش کے پانی پینے سے دستوں کا دور ٹوٹ جاتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۳۷۔ ذرا سی گل ارمنی کو آگ پر گرم کرکے دست کے مریض کو کھلانے سے پیٹ کی گرمی کو سکون مل جاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۳۸۔ جن لوگوں کو پیشاب پر کنٹرول نہیں بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہے انھیں چاہیئے کہ اس مرض سے نجات کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کی گئی دوا استعمال کریں۔
ہرمل کو چھ دفعہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر سایہ میں خشک کرکے

تل کے تیل میں تر کرلو، یہ دوا باذن اللہ تعالیٰ مثانے کی بیماری سے نجات دلائے گی۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۳۹۔ دودھ اور شہد نطفے میں مواد حیاتی کو قوی کرتے ہیں۔ جو لوگ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں، انھیں چاہیئے کہ دودھ اور شہد ملا کر پیئں۔

امام علی علیہ السلام

۴۰۔ ساگ کھانے سے بواسیر کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ ساگ بواسیر کی دوا ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۱۔ کندر (ایک خاردار درخت کا گوند) کے چبانے سے بلغم کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔ اور طبیعت پُرسکون ہو جاتی ہے

امام علی علیہ السلام

۴۲۔ جس جگہ پر بچھو نے کاٹ لیا ہو وہاں پر نمک چھڑک کر اسقدر ملو کہ وہ پانی ہو جائے، تکلیف دور ہو جائے گی۔ اگر لوگ نمک کی خصوصیات کے بارے میں جانتے تو وہ ہرگز علاج کے محتاج نہ ہوتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۳۔ مکہ والے ایک وبا کا شکار ہوگئے۔ امامؑ نے مکے کے رہنے والے ابو یوسف قندی کو اسطرح تحریر فرمایا کہ اس بیماری سے نجات کے لئے سیب کھاؤ۔

ابو یوسف کہتا ہے کہ ہم نے اسی طرح کیا اور شفا پائی

———— امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۴۔ کثرت سے چقندر کھانے کی وجہ سے یہودی قوم جذام کے مرض سے محفوظ رہی۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۵۔ چھوت کے مریضوں کی طرف کم دیکھو تاکہ اس بیماری سے محفوظ رہو۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۶۔ تازہ آلو معدے کی گرمی اور صفرا کی زیادتی کو ختم کرتے ہیں اور خشک آلو بھی بہت زیادہ مفید ہیں۔

———— امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۷۔ ہم چاولوں کے ذریعے اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں چاول ایسی غذا ہے جو معدہ کو تقویت پہنچاتی ہے اور بواسیر کے خاتمے کے لئے انتہائی مفید ہے

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۸۔ مٹر دماغ کو قوت بخشنے، خون بڑھانے اور معدے کی دیوار سے آلودگی ختم کرتی ہے

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۹۔ کمزور دل والوں کیلئے بِہ جیسی دوا بہت کم ہے۔ بِہ دل کو قوت عطا کرتا اور خوف کو ختم کر دیتا ہے

———— امام علی علیہ السلام

۵۰۔ بِہ دل و دماغ سے غم و اندوہ کو اس طرح مٹا دیتا ہے جس طرح تمہاری انگلیاں پیشانی سے پسینے کے قطروں کو مٹا دیتی ہیں

———— امام محمد باقر علیہ السلام

۵۱۔ بِہ دل کو جلا عطا کرتا ہے، چہرے پر گوشت پیدا کرتا ہے۔ دل کو شہامت سے بھر دیتا اور آنکھوں کو بلند نظری سے مالا مال کر دیتا ہے۔

———— رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۵۲۔ چکوترہ (ایک قسم کا بڑا لیموں) نہار منہ کھانے کی تاکید کی گئی ہے۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۳۔ مزاج میں سودا کی زیادتی کے وقت بینگن استعمال کرو۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۴۔ پنیر کھانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس سے منہ خوشبودار اور میٹھا ہوتا ہے اور یہ غذا میں لذت پیدا کرتا ہے۔

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۵۔ پیاز کھانے سے بلغم اور ہاضمے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ پیاز قوتِ باہ کو بڑھاتی، ایک قسم کے بخار کو ختم کرتی اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے

———— امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۶۔ تلی کی تکلیف میں ساگ کثرت سے کھاؤ اس سے اندرونی تکلیف دور ہو جائے گی۔

———— امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۵۷۔ حلیم ایک قوت بخش معجون ہے
امام علی علیہ السلام

۵۸۔ خربوزہ اپنے اندر دس خصوصیات رکھتا ہے، ان میں سے ہر ایک حیاتی و قدرتی ہے۔
۱۔ خربوزہ خوراک ہے یعنی کھایا جاتا ہے۔
۲۔ خربوزہ شراب ہے یعنی پیا جاتا ہے۔
۳۔ خربوزہ ریحان ہے یعنی معطر ہے۔
۴۔ خربوزہ حلوہ ہے یعنی شیریں ہے۔
۵۔ خربوزہ اشنان (ایک پودا جس سے کپڑے دھوتے ہیں) کی طرح مفید ہے۔
۶۔ خربوزہ گل خیرو کی طرح انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔
۷۔ خربوزہ سبزی ہے کیونکہ اس میں سبزی کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
۸۔ خربوزہ لوگوں کے لئے کھانا ہے۔
۹۔ خربوزہ قوت باہ کو بڑھاتا، مثانہ صاف کرتا اور پیشاب کو جاری کرتا ہے۔ اسی لئے دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔
۱۰۔ خربوزہ انسان میں کسی بھی قسم کی تکلیف و مرض پیدا نہیں کرتا۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۹۔ خرفے کا ساگ جناب فاطمہ زہرا سے منسوب ہے۔ عقل بڑھانے میں خرفے سے بہتر کوئی سبزی نہیں
امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۰۔ گرمیوں میں کھانا پکانے کیلئے بہترین تیل تل کا ہے۔
امام علی علیہ السلام

۶۱۔ پچاس سال سے زائد عمر والوں کے لئے تل کا تیل بہترین غذا ہے کیونکہ یہ تیل توانائی کا سرچشمہ ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۲۔ پہاڑی ریحان انبیاء کی سبزی ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہوتی ہے ناک کے مساموں کو کھولتی ہے۔ سانس کو معطر کرتی، تکلیف دہ گیسوں کا خاتمہ کرتی، کھانے کو لذیذ بناتی اور اندرونی تکلیفوں کو دور کرتی ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۳۔ گاجر بدن کو طاقتور بناتی اور نطفے میں حیاتی مواد پیدا کرنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۴۔ سرکہ بہترین غذا ہے۔ شراب سے لیا گیا سرکہ عقل کو بڑھاتا ہے اور سودے کی زیادتی کو ختم کرتا ہے۔
امام علی علیہ السلام

۶۵۔ ہم اہلبیتؑ سیب کے علاوہ کسی چیز سے اپنے بیماروں کا علاج نہیں کرتے۔ سیب کو کھانے سے پہلے سونگھ لینا چاہیئے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۶۔ سنجد ہڈیوں پر گوشت پیدا کرتا، جلد کو مضبوط کرتا، اور گردوں کو گرم رکھتا ہے۔ سنجد بواسیر اور سلس البول (ایسی بیماری جس میں

انسان پیشاب پر قابو نہ رکھ سکے ۔ بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہو) کا بہترین علاج ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۶۷۔ امراض کے لئے گائے کا دودھ دوا اور شفاء ہے۔ اور اسکے علاوہ خود ایک مکمل غذا بھی ہے

امام علی علیہ السلام

۶۸۔ شکر ایک مفید چیز ہے شکر ایسا مادّہ ہے جو انسان کو ہرگز نقصان نہیں پہنچاتا۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۶۹۔ شلغم جذام کی روک تھام کے لئے بہت مفید چیز ہے شلغم کھاؤ، تاکہ تمہارے جسم میں جذام کی جڑیں خشک ہو جائیں۔

۷۰۔ شہد اور مریضوں کے لئے ایک مکمل اور زود رس علاج ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۱۔ مسور کی دال کھانے سے انسان نرم دل ہوتا ہے، جو لوگ مسور کی دال کھاتے ہیں انھیں بہت جلدی رونا آتا ہے۔ اسطرح اپنے غم کو ہلکا کر لیتے ہیں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۲۔ بخار والوں کے لئے عناب بہترین دوا ہے۔ ثابت ہے کہ خشک عناب تازہ عناب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ عناب مزاج کو ٹھنڈا نظام ہاضمہ کو درست اور خون کو صاف رکھتا ہے اسکے علاوہ نظامِ تنفس کی خشونت کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۷۳۔ قادت مفید غذا ہے کہ جو ہڈیوں کو تقویت اور تولید کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ قادت کھانے والوں کا جسم توانا، بازو طاقتور اور موٹے ہوتے ہیں۔

علی بن مہران کہتا ہے کہ میری بیوی کی ماہانہ عادت میں خرابی تھی۔ اور وہ خونریزی کی وجہ سے موت کے دہانے پر تھی امام نے مجھے حکم دیا کہ اسے قادت کھلاؤ، ہم نے ایسا ہی کیا، خونریزی ختم ہوگئی اور اس کی جان خطرے سے باہر ہوگئی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۷۴۔ کھمبی (چھتری نما پودا جو کہ بارش کے زمانے میں اگتا ہے) مقدس غذاؤں میں سے ہے کہ جو بہشت سے اس دنیا میں آیا، اور بینائی تیز کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۵۔ اگر بخار سے نجات چاہتے ہو تو گوشت کھاؤ لیکن اس شرط کے ساتھ کہ گوشت بھنا ہوا ہو۔ بھنا ہوا گوشت بدن کو مضبوط کرتا، بخار کو توڑتا اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۶۔ کشمش اعصاب کو فرحت بخشتی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے

امام علی علیہ السلام

۷۷۔ کاسنی قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے اور منی میں حیاتی مواد کو پیدا

چڑھاتی اور رونق بخشتی ہے۔ کاسنی کھانے والوں کی اولاد میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔

________ امام جعفر صادق علیہ السلام

۷۸۔ اجوائن انبیاء کی سبزی ہے۔

________ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۹۔ ایسا کوئی جانور نہیں جو اجوائن کو پسند نہ کرتا ہو۔ کیونکہ اس میں حیات بخش مواد کثرت سے پایا جاتا ہے۔

________ امام علی رضا علیہ السلام

۸۰۔ بیجوں والا ساگ آنت صاف کرتا ہے۔

________ امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۱۔ کدّو دماغ کو قوت عطا کرتا ہے۔

________ امام محمد باقر علیہ السلام

۸۲۔ کدّو عقل کو بڑھاتا ہے۔

________ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۳۔ سردیوں میں اخروٹ کھانا انتہائی مفید ہے۔

________ امام علی علیہ السلام

۸۴۔ ناشپاتی ایسا پھل ہے جو دل کو فرحت بخشتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ناشپاتی کو کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے۔

________ امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۵۔ لوبیا بدن کی گیسوں کو ختم کرتا ہے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۶۔ صرف مچھلی کا گوشت ایسا ہے جو روٹی کا کام بھی دیتا ہے۔ یعنی روٹی کے بغیر کھائی جائے تب بھی جسم میں روٹی کی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔

________ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۷۔ فصد خون کے بعد مچھلی کے کباب کھانے سے طبیعت میں صفرا کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔

________ امام حسن عسکری علیہ السلام

۸۸۔ ماش کی دال کھانے سے جسم پر پڑنے والے سفید داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

________ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۹۔ شدید قسم کے دست و پیچش میں چاول کی روٹی انتہائی مفید و مؤثر ہے۔

________ امام علی رضا علیہ السلام

۹۰۔ نمک ستّر بیماریوں کی مؤثر دوا ہے۔

________ امام محمد باقر علیہ السلام

۹۱۔ انبیاء کرام خدائے عزّ وجل سے قابلی چنے مانگا کرتے تھے کیونکہ اس نعمت میں برکت ہے۔

________ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ السلام

۹۲۔ کمر کے درد کیلئے قابلی چنے مجرّب دوا ہے انہیں غذا سے پہلے کھا جائے یا بعد میں، مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

________ امام علی رضا علیہ السلام

ارشاداتِ معصومین علیہم السلام

حدیثِ رسولِ اکرم

جناب رسولخداؐ نے فرمایا:

★ "میرے اہلبیتؑ کی مثال سفینۂ نوحؑ کی طرح ہے، جو اس پر سوار ہوگا نجات پائے گا جو اس سے الگ رہے گا وہ ڈوب جائیگا۔

(جامع الصغیرہ جلد ۲)

حدیث جناب فاطمۃ الزہراؑ

★ لوگوں کے درمیان میرے باپ محمدؐ ہدایت کے لیے کھڑے ہوئے اور ان کو گمراہی سے نجات دلائی اور اندھے پن سے روشنی کی طرف رہنمائی کی۔ اس طرح مضبوط دین کی طرف ہدایت فرمائی اور صراط مستقیم کی طرف دعوت دی۔ (اعیان شیعہ جلد ۱)

حدیث امیرالمومنین حضرت علیؑ

★ جو اپنے باطن کی اصلاح کرتا ہے، خدا اسکے ظاہر کی اصلاح کرتا ہے۔ جو اپنے دین کے لئے کام کرتا ہے، خدا اسکی دنیا کے لئے کفایت کرتا ہے۔ جو اپنے اور اپنے خدا کے درمیان اصلاح کرلیتا ہے، خدا اس کے اور لوگوں کے درمیان اصلاح کردیتا ہے

(نہج البلاغۃ)

حدیث حضرت امام حسنؑ

★ تکبّر سے دین برباد ہوجاتا ہے۔ اور اسی تکبّر کی وجہ سے ابلیس خدا کی لعنت کا مستحق ہوا۔ حرص نفس کی دشمن ہے۔ اسی کی وجہ سے آدمؑ کو جنّت سے نکلنا پڑا۔ حسد برائیوں کی رہنما ہے، اسی کی وجہ سے قابیل نے جناب ہابیلؑ کو قتل کیا۔

(بحار الانوار جلد ۸)

حدیث حضرت امام حسینؑ

★ میرا خروج نہ تو کسی خود پسندی، نہ اکڑ، نہ فساد اور نہ ہی ظلم کیلئے ہے۔ میں نے تو صرف اپنے جد (حضرت محمدؐ) کی امت کی اصلاح کے لئے خروج کیا ہے۔ میں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر چاہتا ہوں اور اپنے جد محمدؐ رسول اللہ اور اپنے والد علیؑ ابن ابی طالبؑ کی سیرت پر چلنا چاہتا ہوں۔

حدیث۔ حضرت امام زین العابدینؑ

★ تم میں سب سے زیادہ خدا کے نزدیک محبوب وہ ہے جس کا عمل سب سے اچھا ہو۔

اور خدا کے نزدیک از روئے عمل تم میں سب سے زیادہ عظیم وہ ہے جس کا جزائے الٰہی کا اشتیاق زیادہ ہو۔ اور سب سے زیادہ عذابِ الٰہی سے نجات پانے والا وہ ہے جو سب سے زیادہ خدا سے ڈرتا ہو۔

اور جو سب سے زیادہ با اخلاق ہے وہی سب سے زیادہ خدا سے قریب ہے، اور تم میں سب سے خدا کو راضی رکھنے والا وہ ہے جو اپنے عیال پر سب سے زیادہ کشائش عطا کرے اور خدا کے نزدیک تم میں سب سے زیادہ محترم وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیزگار ہے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام محمد باقرؑ

★ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام نے جابرؓ سے کہا۔

"اے جابرؓ! کیا ہمارے شیعوں کے لئے زبانی ہم اہلبیتؑ کی محبت کافی ہے۔؟

خدا کی قسم ہمارا شیعہ وہ ہے جو اطاعت و تقویٰ کو پیشہ بنا لے۔ اور ہمارے شیعوں کی پہچان فروتنی، خشوع، امانت داری، کثرت سے ذکر خدا، روزہ، نماز، والدین کے ساتھ حسن سلوک، پڑوسیوں کی فقر و فاقہ میں مدد کرنا، فقیروں، مسکینوں، قرضداروں، یتیموں کی مدد کرنا، سچ بولنا، تلاوت قرآن کرنا، لوگوں کے بارے میں خیر کے علاوہ کچھ نہ کہنا۔ تمام امور میں قبیلوں کے لئے امین ہونا ہے۔

حدیث امام جعفر صادقؑ

★ مرنے کے بعد تین چیزوں کے علاوہ کوئی عمل انسان کے کام نہیں آتا۔

۱۔ وہ صدقہ جس کو اپنی زندگی میں خدا کی توفیق سے جاری کر گیا تھا۔

۲۔ وہ نیکی کے کام جو وہ چھوڑ گیا تھا اور اسکے بعد باقی رہے

۳۔ وہ فرزند صالح جو اس کے لئے دعا کرے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام موسیٰ کاظمؑ

★ کتنا برا ہے وہ شخص جو دو چہرہ اور دو زبان والا ہو "یعنی منافق ہو" سامنے ہو تو اپنے برادر مومن کی تعریف کرے، اور پیٹھ پیچھے غیبت کرے اور اگر برادر مومن کو کچھ مل جائے تو اس سے حسد کرنے لگے۔ اور اسے کسی مصیبت میں گرفتار دیکھے تو اُسے اکیلا چھوڑ دے

(بحار الانوار)

حدیث امام رضاؑ

★ خبردار حرص و حسد سے بچو (کیونکہ) انہیں دونوں نے سابقہ امتوں کو ہلاک کیا ہے اور خبردار بخل نہ کرنا، کیونکہ یہ ایسی بیماری ہے جو شریف اور مومن میں نہیں ہوتی۔ یہ تو ایمان کے خلاف ہے۔

(بحار الانوار۔ جلد ۷۸)

حدیث۔ حضرت امام محمد تقیؑ

★ تین چیزیں بندہ کو خدا کی خوشنودی تک پہنچاتی ہیں۔

۱۔ بکثرت استغفار ۲۔ نرم خوئی ۳۔ کثرت صدقہ

اور تین چیزیں ایسی ہیں کہ جس کے اندر ہونگی وہ کبھی پشیمان نہ ہوگا۔

۱۔ جلدی نہ کرنا ۲۔ مشورہ کرنا ۳۔ عزم کے وقت خدا پر بھروسہ کرنا۔

(احقاق الحق۔ جلد ۱۲)

حدیث حضرت امام علی نقیؑ

★ جب کبھی ایسا زمانہ آتے جس میں عدل و انصاف کو ظلم و جور پر غلبہ ہو تو کسی کو کسی کے بارے میں بدگمانی کرنا حرام ہے جب تک کہ اس کی برائی کا علم نہ ہو جائے۔

اور جب کبھی ایسا زمانہ آجائے کہ جس میں ظلم و جور کو عدل و انصاف پر غلبہ ہو جائے تو کسی کو کسی کے بارے میں حسن ظن نہیں رکھنا چاہیئے۔ جب تک کہ اسکے بارے میں نیکی کا علم نہ ہو جائے۔

(اعیان شیعہ جلد ۲)

حدیث حضرت امام حسن عسکری

★ سخاوت کی ایک مقدار ہوتی ہے اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو فضول خرچی ہے اور دور اندیشی (اور احتیاط) کی ایک حد ہوتی ہے اگر اس سے بڑھ جائے تو بزدلی ہے۔

میانہ روی کی بھی ایک حد ہوتی ہے، اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو بخل ہے۔

(بحار الانوار۔ جلد ۷۰)

حدیث حضرت امام مہدی آخر الزمانؑ

★ زمانۂ غیبت میں میرے وجود سے فائدہ ایسا ہی ہے جیسے سورج سے ہوتا ہے جب وہ بادلوں میں چھپ جائے (بحار الانوار جلد ۵۲)

□ میں یقیناً اہلِ زمین کے لئے امان ہوں

(بحار الانوار جلد ۵۲)

□ میں خاتم الاوصیاء ہوں۔ میرے ہی ذریعے سے خدا بلائیں کو میرے اہل اور میرے شیعوں سے دور کرے گا۔

(بحار الانوار جلد ۵۲)

□ میں زمین پر بقیۃ اللہ ہوں اور دشمنانِ خدا سے انتقام لینے والا ہوں۔ (بحار الانوار جلد ۵۲)

□ ہمارا علم تمہاری خبروں کے بارے میں محیط ہے، تمہاری کوئی خبر ہم سے چھپی نہیں ہے (بحار الانوار جلد ۵۳)

رہا ظہور کا مسئلہ تو وہ اذنِ خدا سے متعلق ہے۔

(کمال الدین جلد ۲)

Note
This Book was scanned
for my children living
abroad.
Talibe Dua
Syed Nazar Abbas.
14.8.2010

طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس
کا ایک مختصر جائزہ

جدید طب ابھی تک تحقیقاً یہ بات نہیں سمجھ سکی اور نہ اس کا صحیح علاج بتا سکی کہ بعض بیماریوں کا مثلاً نقرس، برص وغیرہ کا اصل سبب اور ان کا علاج کیا ہے۔
لیکن ہمارے آئمہ علیہ السلام نے ان بیماریوں کا اصل سبب اور ان کے علاج کا بھی ذکر فرمایا ہے اسی طرح جدید طب نے یہ تحقیق کی ہے کہ حیض کے دوران عورت سے ہم بستری کرنے سے کئی لاعلاج بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ جبکہ اب سے کئی سو سال پہلے حضرت امام رضا علیہ السلام نے بھی یہی نصیحت کی ہے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ ہمبستری دونوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتی ہے اور اسی وجہ سے تمام ادیان میں اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔
امام رضاؑ نے ایسا گوشت کھانے سے منع کیا کہ جو اچھی طرح گلا نہ ہو۔ اور جدید طبّی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے گوشت میں خصوصاً گائے کے کچھ ایسے جراثیم پائے جاتے ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہ کیڑے انسانی جسم میں جگر اور دماغ تک پہنچ جائیں تو انتہائی مضر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ ختم شد

یہ کتاب

اپنے بچوں کے لیے scan کی بیرونِ ملک مقیم ہیں

مو منین بھی اس سے استفادہ حاصل کرسکتے ہیں.

منجانب.

سبیلِ سکینہ

یونٹ نمبر ۸ لطیف آباد حیدر آباد پاکستان

۷۸۶

۱۱۰-۹۲

یاصاحب الزماں ادرکنی

DvD Version

لبیک یا حُسینؑ

خصوصی تعاون: نذر عباس
رضوان رضوی

اسلامی کُتب (اردو) DVD

ڈیجیٹل اسلامی لائبریری ۔

www.ziaraat.com

NOT FOR COMMERCIAL USE

SABEEL-E-SAKINA
Unit#6,
Latifabad Hyderabad
Sindh, Pakistan.
www.sabeelesakina.co.cc
sabeelesakina@gmail.com